Shaunti Feldhahn

DOAR PENTRU EA

Ce ar trebui să ştie orice femeie despre viaţa interioară a bărbatului

Editura Aqua Forte, Cluj, 2007

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
FELDHAHN, SHAUNTI şi JEFF

Doar pentru ea - şi ce ar trebui să ştie o femeie despre viaţa interioară a bărbatului / Shaunti Feldhahn; **Doar pentru el - ghid direct către harta lăuntrică a femeii /** Shaunti şi Jeff Feldhahn
trad. Mihaela Ursa / Georgeta Rarinca,
Cluj-Napoca, Editura Aqua Forte, 2007
ISBN 978-973-7758-29-3

I. Feldhahn, Jeff
II. Ursa, Mihaela (trad.)
III. Rarinca, Georgeta (trad.)
316.6

Traducerea: MIHAELA URSA
Lectura: Dumitru Dorian
Grafica şi tehnoredactarea: Kitty Bojan
Editor: Voicu Bojan

Originally published in English under the title: **For Women Only** by **Shaunti Feldhahn,**
Copyright © **2004** by **Veritas Enterprises, Inc.**
Published by Multnomah Books a division of Random House, Inc.
12265 Oracle Boulevard, Suite 200
Colorado Springs, Colorado 80921 USA

All non-English language rights are contracted through: Gospel Literature International, PO Box 4060, Ontario, CA 91761-1003, USA
This translation published by arrangement with Multnomah Books, a division of Random House, Inc.
Romanian Copyright © 2007 pentru prezenta ediţie: Editura Aqua Forte, Cluj

Editura Aqua Forte, Cluj-Napoca
tel. 0264.433263, 0744.524855, 0721.021177
www.aquaforte.com, e-mail: comenzi@aquaforte.com
Traducerea a fost făcută cu permisiunea editorului după originalul din limba engleză *For Women Only*.

Toate drepturile rezervate. Nici o parte din această carte nu poate fi reprodusă sau difuzată în orice formă sau prin orice mijloace, exceptând cazul unor scurte citate sau recenzii, fără permisiunea prealabilă din partea editorului.

Lui Jeff,

iubitul meu, prietenul meu

(Cântarea Cântărilor 5:16)

1
S-A APRINS BECULEȚUL!

Unde se povestește cum mi-am dat eu seama că nu știu mare lucru despre bărbați

Cealaltă jumătate a
locuitorilor de pe glob știu deja
ceea ce urmează să citești în
această carte.

Proaspăt căsătorită, locuiam împreună cu soțul meu în Manhattan și, ca majoritatea newyorkezilor, umblam foarte mult. Curând mi-am dat seama că se petrecea un lucru ciudat. Adesea ne plimbam mână în mână, când, brusc, Jeff își dădea capul pe spate, privind în lături. Alteori priveam șirul patinatorilor din Central Park sau așteptam pur și simplu în mulțime, să traversăm, când îl surprindeam dintr-o dată uitându-se la cer. Am început să-mi pun întrebări. *Se întâmpla oare ceva interesant pe vârful zgârie-norilor?* S-a dovedit că se întâmplau lucruri interesante, dar nu pe vârful clădirilor newyorkeze. Ai fost vreodată complet derutată de o replică sau de o atitudine a bărbatului tău? Te-ai întrebat vreodată, privindu-l cum se îndepărtează grăbit: *Ce-am spus, de s-a înfuriat așa?* Ai asistat uimită la izbucnirea de furie cu care soțul ți-a întâmpinat rugămintea de a nu mai lucra atât de mult? Chiar? Și eu.

Dar acum, după ce am intervievat pe casete sau în scris mai bine de o mie de bărbați, pot să îți spun că răspunsurile la aceste uimiri comune, dar și la multe altele se leagă de ceea ce se întâmplă în viața interioară a bărbaților. Cele mai multe sunt lucruri pe care bărbații noștri și-ar dori să le știm, dar despre care nu știu cum să ne vorbească. În unele cazuri, sunt lucruri despre care ei habar nu au că noi nu știm nimic. Această carte îți va împărtăși

respectivele întrebări și răspunsuri. Dar aveți grijă, doamnelor! E foarte probabil să vă plezniți destul de des peste frunte!

Unde se povestește cum a început totul...

Să îți spun cum am ajuns aici. Totul a început pe când îmi pregăteam al doilea roman, *The Lights on Tenth Street* [Luminile de pe strada 10]. Unul dintre personaje era un bărbat cu frica lui Dumnezeu, tată și soț devotat. Pentru că îmi doream ca viața interioară a acestui personaj să semene cât mai mult cu aceea a bărbaților concreți, mi-am intervievat soțul, pe Jeff, precum și prietenii, pentru a încerca să pătrund în capul bărbaților. O dată ce am făcut asta, mi-a luat o bună bucată de vreme să cuget cum ar fi mai bine să abordez ceea ce aflasem. Vezi tu, în romanul meu, personajul respectiv ducea o luptă secretă: își iubea soția și copiii, era un adept convins al lui Hristos, dar îi plăcea să se uite după alte femei și se războia permanent cu aceste gânduri ascunse. Bătălia se ducea zi de zi, chiar clipă de clipă, deoarece ispitele se revărsau din toate ungherele vieții occidentale, de la capcanele secrete ale internetului, până la chemările fățișe ale fustelor mini care se fâțâiau pe trotuare. Pe scurt – și aici s-a născut nedumerirea mea – în loc să fie neobișnuit, personajul meu semăna cu mai toți bărbații de pe planetă. Inclusiv cu soții devotați, cu creștinii convinși pe care îi intervievam.

Pot să îți spun că răspunsurile la aceste uimiri comune, dar și la multe altele se leagă de ceea ce se întâmplă în viața interioară a bărbaților.

Prima descoperire a impus alte câteva, pe șase alte subiecte, și a condus, pe aceste linii, la sutele de interviuri înregistrate sau scrise – inclusiv la o cercetare profesionistă – care alcătuiesc nucleul dur al acestei cărți. Am intervievat prieteni apropiați, veniți la cină, străini întâlniți la alimentara, bărbați căsătoriți, cu familii, din biserica mea, dar și pe studentul care s-a așezat lângă mine în avion. Am discutat cu directori executivi, cu avocați, pastori, pasionați de tehnică, manageri, cu agentul de pază de la Costco, dar și cu băieții din spatele tejghelei de la Starbucks. Am intervievat până și un cântăreț profesionist de operă și un fost atacant din NFL, care avea un inel de Super Bowl. Nici unul nu a scăpat de mine.

S-a aprins beculețul!

S-a dovedit că toți acești bărbați erau conectați la un soi de rețea interioară comună. În fundul sufletului, majoritatea aveau cam aceleași temeri și preocupări, împărtășeau sentimente și nevoi asemănătoare.

Descoperirile erau în marea lor majoritate lucruri pe care propriul meu soț spera să le știu, deși nu se lămurise cum să mi le explice.

Am descoperit că se aflau aici multe lucruri privitoare la bărbați, pe care credeam că le știu – dar pe care, în realitate, nu le cunoșteam. În unele zone, cunoașterea mea s-a dovedit pur și simplu una de suprafață. O dată trecută dincolo de coajă, în miezul lucrurilor, totul s-a schimbat. M-am simțit exact ca personajele de desen animat cărora li se aprinde brusc beculețul deasupra capului. Mai mult decât atât, s-a dovedit că descoperirile erau în marea lor majoritate lucruri pe care propriul meu soț spera să le știu, deși nu se lămurise cum să mi le explice. Iar refrenul acesta urma să-l aud din gura celor mai mulți dintre bărbații cu care am vorbit. Deși fac încă o mulțime de greșeli în relația noastră – și voi continua să greșesc! – sper că înțelegerea în cele din urmă a felului cum stau lucrurile m-a ajutat să îmi apreciez și să îmi susțin bărbatul exact așa cum are *el* nevoie să fie apreciat și susținut.

De ce m-am simțit surprinsă?

Într-un fel, surprinderea mea m-a... surprins și pe mine. Noi, femeile, avem senzația că știm o mulțime de lucruri despre viața interioară a bărbaților. Toate știm, de pildă, că „bărbații depind de simțul văzului", dar, la o adică... ce *înseamnă* cu adevărat acest lucru?

Ei bine, ceea ce înseamnă din punct de vedere *practic* reprezintă de fapt cheia – priceperea acelui lucru cu ajutorul căruia veți fi soții, prietene sau mame mai bune. Folosind exemplul „văzului" vom vedea ce diferență uriașă există între a ști pur și simplu că „bărbații depind de simțul văzului" și a ști că reclama senzuală pe care tocmai a urmărit-o a devenit o bombă cu ceas mentală, care va exploda și îl va răni în ziua următoare. Există o mare diferență între a te întreba fără nici un sens ce se întâmplă în capul lui și a te sluji, pe de altă parte, de părerile

Toate știm, de pildă, că „bărbații depind de simțul văzului", dar, la o adică... ce înseamnă cu adevărat acest lucru?

exprimate de sute de bărbați pentru a înțelege nu numai ce se petrece, dar și cum îi poți fi de ajutor.

De fapt, m-am confruntat cu o dublă surpriză în această cercetare. Pe când intervievam bărbați și încercam să extrag anumite concluzii din ceea ce îmi spuneau, aceștia interveneau adesea cu cuvintele: „Dar femeile știu deja acest lucru... cu siguranță că *știu asta*". De nenumărate ori a trebuit să răspund: „Ei bine, eu nu știam asta". Am priceput că există nenumărate lucruri privitoare la bărbați pe care nu le înțelegem – și despre care bărbații presupun că le sunt cunoscute femeilor. Iar din această neînțelegere se iscă o mulțime de conflicte.

Șapte revelații

Iată deci revelațiile la care se va referi această carte – este vorba despre surprinderea în fața a șapte lucruri traduse de la „nivelul de suprafață" la „nivelul concret", pe care, asemenea mie, s-ar fi putut să nu le conștientizați cu adevărat până acum. Ca și în cazul femeilor, bărbații au o viață interioară în care intră, „la pachet", toate aceste elemente, contopite și sădite la mare adâncime. Indiferent dacă e vorba de soți, de prieteni sau de fii, este imposibil să înțelegem o singură parte din viața lor interioară, izolată de celelalte. Fiecare domeniu le afectează pe celelalte, dar eu nu îmi propun să acopăr decât cele câteva zone pe care le consider cele mai importante sau de ajutor.

Investigația

Din fericire, aceste revelații sunt susținute și de dovezi – aduse de o cercetare profesionistă de pionierat implicând sute de bărbați.

Înțelegerea de suprafață	Conținutul ei practic
„Bărbații au nevoie să se simtă respectați"	Bărbații preferă să se simtă neiubiți, decât nerespectați sau luați în batjocură.
„Bărbații au un acut sentiment de nesiguranță"	În ciuda aparenței lejere, bărbații se simt adesea în stare de impostură și se tem că aceasta va fi dată pe față.

„Bărbații aduc banii în casă"	Chiar dacă tu ai face suficienți bani pentru întreținerea întregii voastre familii, asta nu ar schimba cu nimic povara mentală resimțită de bărbatul tău, care e convins că el trebuie să asigure traiul familiei.
„Bărbații își doresc mai multă activitate sexuală"	Manifestarea dorinței tale sexuale influențează crucial sentimentul de bunăstare al soțului și îi dă încredere în toate celelalte domenii ale vieții.
„Bărbații depind de simțul văzului"	Chiar și bărbații cu căsnicii fericite se confruntă cu atracția față de imaginea altor femei, pe viu sau în reverii.
„Bărbații sunt creaturi lipsite de romantism"	De fapt, majoritatea gustă romantismul (e drept că în diverse moduri) și își doresc să fie romantici – dar ezită, pentru că se îndoiesc de reușita intențiilor lor.
„Bărbații se lasă impresionați de aparențe"	Nu trebuie să ai o siluetă de top model, dar bărbatul tău vrea să te vadă făcând totul ca să arăți bine – și va fi dispus la eforturi și la cheltuieli considerabile ca să te susțină.

Cum n-am găsit nicăieri pe piață o cercetare cu rezultate asemănătoare, am cerut ajutorul a două echipe de specialiști în domeniu: Chuck Cowan de la Analytic Focus, fostul șef al direcției de investigații de la Biroul de Recensământ al SUA, și Cindy Ford cu echipa de recenzori de la Decision Analyst au participat la alcătuirea acestei cercetări. Investigația nu a fost pre-direcționată, ci întâmplătoare, dar meticulos plănuită și executată. Patru sute de bărbați anonimi din toată țara, cu vârste cuprinse între douăzeci și unu și șaptezeci și cinci de ani, au răspuns la douăzeci și patru de întrebări despre viața lor, despre gândurile, sentimentele și nevoile lor. Chestionarul a accentuat (evidențiat) faptul că nu comportamentul exterior era

Rezultatele au fost întărite de dovezi valide din punct de vedere statistic. Să nu cumva să credeți că pur și simplu i-am intervievat pe cei câteva sute dintre cei mai ciudați bărbați de pe planetă!

de luat în seamă, ci acele concepții și emoții care duseseră la respectivul comportament.

Ulterior, pentru că investigația însăși a dus în mod inevitabil la noi rezultate, am pus la punct o continuare mai puțin oficială, pe baza răspunsurilor date de alți patru sute de bărbați anonimi – de data asta în mod special credincioși – la întrebări suplimentare (și uneori aceleași). După ce am încheiat și această etapă, am validat câteva dintre perspectivele suplimentare cu un al doilea chestionar al Decision Analyst. În mod paradoxal, între toate răspunsurile primite există foarte puține diferențe.

Dacă te aștepți să îi bestelim împreună pe bărbați sau să îți ofer dovezi că soțul tău este un adevărat ticălos, îți voi înșela așteptările.

După terminarea cercetărilor statistice, mi s-au confirmat răspunsurile primite în interviurile personale. Nu numai că am auzit la nesfârșit aceleași lucruri – veți vedea citatele incluse în următoarele pagini – dar rezultatele cu relevanță anecdotică au fost întărite de dovezi valide din punct de vedere statistic. Să nu cumva să credeți că pur și simplu i-am intervievat pe cei câteva sute dintre cei mai cudați bărbați de pe planetă! (Cum sunt psihanalist de profesie, nu psiholog, și cum profesorii mei de statistică ar putea pune politicos la îndoială aptitudinile de statistician ale uneia care a avut nevoie de un semestru întreg să învețe analiză regresivă, m-am simțit cum nu se poate mai ușurată când specialiști în statistică mi-au confirmat descoperirile!)

În cele din urmă, se pare că bărbații cu care am vorbit și care mi-au răspuns la întrebări au fost extrem de transparenți (deschiși) și de sinceri în legătură cu subiecte foarte personale. Așadar, dragi bărbați – oricine ați fi – vă mulțumesc.

Înainte să începem: reguli de bază

Îmi închipui că abia aștepți să întorci pagina, dar, înainte să fii lăsată să privești în viețile bărbaților, trebuie să înțelegi niște reguli de bază:

1. Mai întâi, dacă te aștepți să îi bestelim împreună pe bărbați sau să îți ofer dovezi că soțul tău este un adevărat ticălos, îți voi înșela așteptările. Îi cinstesc pe bărbații care și-au deschis sufletele și sper că, aflând ceea ce simt ei, multe femei vor înțelege și vor aprecia minunatele diferențe dintre noi.

2. În al doilea rând, nu ai în față un demers care să privească în mod egalitarist diferențele dintre bărbați și femei, după cum nu mă interesează deloc să tratez problema felului cum bărbații ar trebui să se raporteze sau se pot raporta la *tine însăți*. Sigur că da, noi, femeile, avem la rândul nostru tot felul de nevoi și multe dintre adevărurile discutate în aceste pagini se referă și la noi. Dar, de vreme ce tema este viața interioară a *bărbatului*, iar spațiul este limitat, mă concentrez în exclusivitate asupra felului cum ne raportăm noi la bărbați, și nu invers. (De aceea, cercetarea nu i-a luat în calcul pe homosexuali.)

3. În al treilea rând, ține cont de faptul că orice regulă are și excepții. Când spun „majoritatea bărbaților" gândesc într-un anume fel, reține că „majoritatea" înseamnă exact asta – aproape toți, dar nu chiar toți. Recurg la generalizări din rațiuni demonstrative, dar firește că peste tot apar excepții. Unul dintre motivele pentru care am întreprins cercetarea profesionistă a fost încercarea de a determina care este regula și care excepția.

4. În al patrulea rând, mă preocupă ceea ce se află *în mod firesc* în interiorul bărbaților, și nu ceea ce s-ar cuveni să se manifeste în comportamentul lor exterior. Din cauză că paginile de față nu sunt tocmai locul potrivit pentru dezvoltări amănunțite ale oricărei probleme, poți accesa www.4-womenonly.com, pentru a urmări mai multe referințe, inclusiv pentru a vedea toate rezultatele cercetării.

5. În al cincilea rând, trebuie să te avertizez că parte dintre informațiile pe care le vei citi ți-ar putea aduce tulburare, deoarece nu îi vei putea privi pe bărbații din viața ta la fel ca până acum, după cum n-o să te percepi pe tine însăți ca până acum. M-am simțit tentată să exclud anumite lucruri, dar mi-am dat seama că ascultam mărturisiri pe care, cel mai adesea, bărbații se feresc să le facă direct soțiilor sau prietenelor lor. Așa că a devenit nespus de important să includ respectivele comentarii. Remarcă, te rog, că în cele mai multe cazuri acestea au foarte puține de a face cu *noi* – pur și simplu așa sunt bărbații. Și ar trebui să ne

Cu cât îi înțelegem mai bine pe bărbații din viețile noastre, cu atât mai bine îi vom sprijini și iubi așa cum au ei nevoie.

bucurăm de asta. La urma urmelor, îi iubim *pentru că așa sunt făcuți bărbații.*

6. În sfârșit, cel mai important lucru este speranța mea că nu vei folosi această carte doar pentru a afla lucruri noi și fascinante. Cu cât îi înțelegem mai bine pe bărbații din viețile noastre, cu atât mai bine îi vom sprijini și iubi așa cum au ei nevoie. Cu alte cuvinte, descoperirea ar trebui să ne preschimbe și să ne facă mai bune.

Așadar, citiți, doamnelor, și însoțiți-mă în călătoria în adâncul sufletului de bărbat.

2
IUBIREA TA NU E DE AJUNS

De ce consideră că este mai important să-l respecți decât să fii tandră cu el

Bărbații acceptă mai
ușor să se simtă singuri și
neiubiți, decât nelalocul lor și
nerespectați.

La un an sau doi după terminarea facultății am participat la o conferință care urma să-mi fie de mare ajutor în înțelegerea bărbaților. Tema conferinței era „Relația", ceea ce, după cum îți poți lesne imagina, a polarizat interesul unei mulțimi de tineri care nu își găsiseră încă perechea. Pentru prima parte a lucrărilor, conducătorul ședinței a împărțit sala în două, așezându-i pe bărbați într-o jumătate a sălii, iar pe femei în cealaltă.

„Vă voi cere acum să alegeți între două rele", ne-a spus el apoi. „Dacă ar fi să alegeți, ați prefera să fiți singuri și neiubiți pentru tot restul vieții SAU să vă simțiți mereu stingheri și nerespectați de nimeni?". Îmi amintesc că reacția mea a fost. *Ce prostie de alegere mai e și* asta*? Să-l văd eu pe cel care ar zice că preferă să se simtă neiubit!* Imediat după asta, vorbitorul s-a întors către jumătatea masculină a sălii. „Haideți, băieți. Care dintre voi ar prefera să rămână singur și neiubit?" O mare de mâini s-a înălțat, în vreme ce din jumătatea feminină a sălii se auzeau exclamații de stupoare.

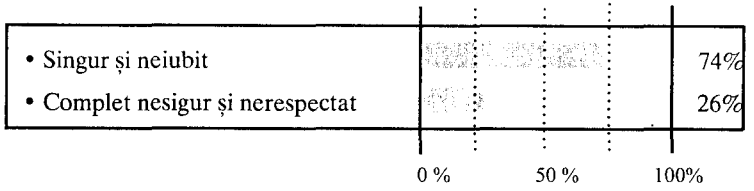
Apoi vorbitorul i-a întrebat pe bărbați care dintre ei ar prefera să nu fie respectat, la care, spre uimirea femeilor, abia dacă s-au ridicat câteva mâini. Ne-a venit apoi rândul să răspundem și să îi șocăm pe bărbați cu răspunsul majoritar, prin care eram de partea

iubirii, cu riscul de a pierde respectul celorlalți și certitudinea propriei poziții în lume.

Ce înseamnă acest lucru

Deși majorității femeilor li se pare un lucru absolut marginal, nevoia de respect și afirmarea de sine sunt atât de importante pentru bărbați (mai ales în legătură cu femeia lor), atât de adânc înrădăcinate în firea lor, încât cei mai mulți dintre ei ar alege oricând să fie mai degrabă neiubiți, decât nesiguri pe ei și neapreciați. Cercetarea noastră demonstrează că *trei din patru* bărbați au această opțiune. Să privim rezultatele:

Gândiți-vă la aceste două trăiri negative: a fi singur și neiubit SAU a te simți complet nesigur și nerespectat. Dacă ar fi obligatoriu să alegeți una dintre variante, pe care ați alege-o? Ați prefera să fiți... [Alegeți un singur răspuns]



Când am făcut proba întrebărilor pe care aveam de gând să le folosesc în cercetare, am fost uimită să constat cât de mulți bărbați răspundeau cu mare dificultate la întrebarea de mai sus, pentru că păreau să echivaleze „neiubit" cu „nerespectat". Chuck Cowan, specialistul în alcătuirea formatului cercetării, m-a prevenit că s-ar putea să mi se întâmple acest lucru. *Dar de ce?* M-am întrebat. *Doar sunt două lucruri perfect diferite!* Apoi, unul dintre cititori a testat întrebarea pe zece bărbați care nu mă cunoșteau. Când am primit răspunsurile, ele aveau atașată o observație: „O grămadă de tipi s-au blocat la întrebarea 3 [cea de mai sus]. Au spus că nu văd diferența între cele două posibilități". Iată cum, în cele din urmă, s-a aprins beculețul: *Dacă bărbatul nu simte că i se acordă respect, el nu se va simți iubit.* Sau, în traducere pentru uzul vostru:

Vorbitorul s-a întors către jumătatea masculină a sălii. „Haideți, băieți. Care dintre voi ar prefera să rămână singur și neiubit?" O mare de mâini s-a înălțat.

Dacă vrei să-ți iubești bărbatul așa cum are *el* nevoie, atunci asigură-te că îi transmiți înainte de toate mesajul că îl apreciezi.

Ironia soartei este că, deși cele mai multe dintre noi chiar ne respectăm bărbații, totuși nu ne dăm seama când vorbele sau faptele noastre le transmit exact mesajul opus! Gândește-te la perplexitatea cu care îi observi reacția negativă într-o conversație oarecare. *Dar ce-am spus de s-a aprins așa?* te întrebi. Să adăugăm la aceasta și faptul că aproape toți bărbații întâmpină dificultăți când vine vorba să-și exprime sentimentele (de pildă *de ce* sunt supărați) și ajungem astfel la un adevărat cocktail Molotov, pe cale să explodeze.

Barometrul lipsei de respect

Așadar, cum știm când am depășit linia care marchează granița masculină a sentimentului de respect? Din fericire, avem un barometru destul de precis: prezența furiei. Înainte să mă explic, dă-mi voie să-ți pun o întrebare: dacă te certi cu bărbatul tău, ți se pare legitim să izbucnești în plâns? Cred că majoritatea am răspunde afirmativ. Să îți pun acum o altă întrebare: în aceeași ceartă, crezi că bărbatul tău are dreptul să se înfurie? Foarte multe am spune că nu – l-am acuza că nu se controlează ori că reacționează disproporționat.

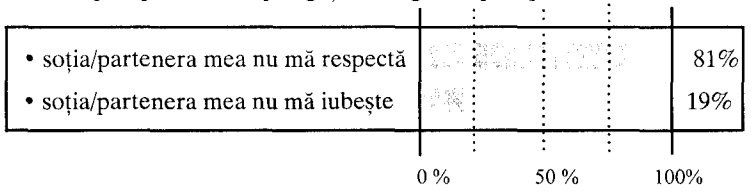
Furia reprezintă reacția bărbatului la senzația că nu este respectat.

Dar Dr. Emerson Eggerich, fondatorul Love and Respect Ministries [Lucrarea Iubirii și a Respectului] are o cu totul altă părere: „Într-un conflict relațional, plânsul reprezintă reacția femeii la senzația că nu e iubită, după cum furia reprezintă reacția bărbatului la senzația că nu este respectat".

Cum bărbații nu-și pot exprima sentimentele în focul bătăliei momentane, e puțin probabil că-i vom auzi atunci trântind un răspuns mulțumitor precum „Nu mă respecți!" Dar fii sigură că, dacă bărbatul tău se înfurie când ai făcut sau ai spus un anumit lucru, fără ca tu să-i înțelegi motivele, este foarte probabil că o face din suferința sau din frustrarea induse de lipsa ta de apreciere.

Dacă mai ai nevoie de dovezi, ia aminte la răspunsurile din chestionar. Mai bine de *80%* dintre bărbați – sau cinci din șase – au răspuns că într-o dispută domestică e aproape sigur că se simt nerespectați. În vreme ce noi, fetele, ne vom plânge mai probabil că „nu mă iubește"!

Chiar și cele mai bune relații trec la un moment dat prin certuri stârnite de probleme cât se poate de obișnuite. În mijlocul disputei cu soția/partenera mea mă simt aproape mereu... [Alegeți un singur răspuns]



„Respect necondiționat"

La fel cum tu îți dorești să fii iubită necondiționat, chiar și atunci când nu ești tocmai ușor de iubit, tot așa bărbatul are nevoie să îi arăți că îl apreciezi, indiferent dacă se ridică sau nu la înălțimea așteptărilor tale în momentul respectiv. „Am ajuns o cultură dominată de iubire", spune Dr. Eggerich. „După cum spuneau și Beatlesii: ‚All you need is love'. Uite așa am ajuns să credem că iubirea este necondiționată, pe când respectul este ceva care trebuie câștigat. Numai că bărbații par să aibă nevoie de *respect necondiționat* – de apreciere pentru ceea ce sunt [respectiv, pentru că sunt soții noștri – n. a.], și nu doar pentru ceea ce fac".

Să luăm aminte la faptul că unul dintre cele mai importante pasaje din Biblie dedicate căsătoriei – Efeseni 5 – nu spune nici o clipă că soția trebuie să-și iubească soțul, după cum nu-i spune soțului să-și respecte soția (poate fiindcă fiecare dintre noi tinde deja să ofere ceea ce dorește să primească). În schimb, în repetate rânduri, soțul este îndemnat să-și iubească soția, iar soția să-și aprecieze soțul, precum și conducerea (autoritatea) acestuia. Femeile au tendința să devină dominatoare, ceea ce, din păcate, este interpretat de bărbați drept neîncredere și lipsă de respect (ceea ce, ca să fim sincere, asta și este uneori). Cununia înseamnă să așezi nevoile celui de lângă tine mai presus de nevoile tale (amintește-ți că și bărbaților li se cere același lucru), ca să nu mai spunem cât de împlinit se simte soțul care știe că soția lui a ales să creadă în el și să-l prețuiască.

E o alegere conștientă!

Ajungem astfel la cel mai important aspect al exprimării aprecierii: e vorba despre o alegere pe care o facem în mod conștient. O alegere pe care o facem din dragoste de Dumnezeu și din iubire față de soții noștri.

După cum bărbații noștri pot *alege* să ne arate iubirea, chiar dacă n-au chef s-o facă întotdeauna, la fel putem și noi alege să ne demonstrăm prețuirea. De fapt, termenul grecesc pentru „teamă" din Efeseni, *phobeo*, înseamnă a te supune cu evlavie, a prețui nemărginit. Nu e vorba despre simpla apreciere pentru un anumit lucru. Se așteaptă ca femeile să își țină soții la mare preț!

După cum bărbații noștri pot alege să ne arate iubirea, chiar dacă n-au chef s-o facă întotdeauna, la fel putem și noi alege să ne demonstrăm prețuirea.

Dacă n-o exprimi, nu există

Nu ți-ar veni să crezi dacă ți-aș povesti ce număr mare de bărbați mi-au spus că știu în adâncul sufletului că perechea lor îi respectă și îi prețuiește, dar că n-o arată explicit. Propriul meu soț zice cam așa: „În adâncul inimii, nu mă îndoiesc că mă respecți realmente. Sunt frustrat însă din când în când că nu știi *cum* să-mi arăți că mă prețuiești, că nu știi ce mă face să mă simt bărbat în adevăratul sens al cuvântului".

Pe bărbatul tău îl doare la fel de mult că, deși îl respecți, nu i-o arăți, după cum te doare pe tine că, deși te iubește, nu ți-o arată! E exact ca în gluma aceea oribilă: „De ce să-i spun nevestii-mi că o iubesc? Doar i-am spus-o la nuntă!" Exact după cum soția s-ar simți cumplit dacă soțul nu i-ar arăta niciodată cât o iubește, tot așa soțul se simte îngrozitor când femeia lui nu-i arată că îl prețuiește. Iar acest lucru nu se negociază!

Cu toate acestea, bărbații așteaptă să ne dovedim prețuirea în cu totul alt mod decât așteptăm noi să ne dovedească, la rândul lor, iubirea. Cred că și ție îți place să îți auzi soțul spunându-ți „te iubesc". Dar o să ajungi să îți dai seama, ca și mine, că pentru soții noștri nu înseamnă nimic dacă stăm toată ziua de capul lor, repetându-le: „O, scumpule, cât de mult te prețuiesc!" În schimb, au nevoie să audă: „Dragul meu, sunt atât de mândră de tine" și „Am încredere în tine". Dar dincolo de toate acestea, a-i arăta unui bărbat că îl apreciezi, zi după zi, înseamnă mult mai mult decât să murmuri niște vorbe, acolo.

Bărbații așteaptă să ne dovedim prețuirea în cu totul alt mod decât așteptăm noi să ne dovedească, la rândul lor, iubirea.

Ce anume înseamnă? Comentariile bărbaților tind să se identifice într-una din următoarele patru nevoi fundamentale

Prima nevoie: Respectă-i judecata

Bărbații s-au arătat foarte sensibili la această chestiune. Fiecare are nevoie ca femeia din viața lui să-i respecte cunoștințele, părerile și hotărârile – adică tot ceea ce aș numi judecată. Nimeni nu are nevoie de un zid de tăcere, care să nu te deranjeze nici cu o floare (nici nu aș putea susține una ca asta), dar mulți își doresc ca tovarășa lor să nu le pună la îndoială cunoștințele sau să nu le conteste mereu deciziile. Este un punct foarte sensibil (și greu de asumat) în zilele noastre democratice, dar se reduce, în cele din urmă, la nevoia ca, din când în când, să ne încredințăm lor. Mie personal îmi vine ușor să îi arăt respect soțului meu în contexte afirmative, cum ar fi cele în care îi cer părerea în legătură cu un anumit subiect. Dar alteori îmi vine mult mai greu să o fac! Mi se pare mult mai dificil să mă încredințez judecății lui Jeff când doresc să dobândesc controlul asupra unei situații sau când vreau să-i dovedesc că eu am dreptate. Mă cert cu el până în pânzele albe!

Mulți își doresc ca tovarășa lor să nu le pună la îndoială cunoștințele sau să nu le conteste mereu deciziile.

Unii mi-au mărturisit că deciziile lor sunt luate în seamă și prețuite în toate celelalte domenii, *mai puțin acasă*. Alții cred că tovarășii de serviciu au mai multă încredere în judecata lor, decât propriile soții. De asemenea, în vreme ce partenerii sau colegii de serviciu nu le vor da niciodată indicații cu privire la ce ar trebui să facă (ci mai degrabă le vor cere sprijinul în luarea unei hotărâri), mai toate femeile fac greșeala de a le da indicații soților ca unor copii.

La începuturile căsniciei noastre, îmi pare rău să recunosc, și eu am făcut această greșeală, de mult prea multe ori. Jeff mi-a spus până la urmă cât de tâmpit îl făceam să se simtă, așa că, auzind aceasta, am renunțat la urâtul obicei. În chestionare, mulți mi-au spus că principalul mesaj pe care și-ar dori să îl poată transmite soțiilor era să „arate mai multă încredere în puterea mea de a lua decizii corecte" – ceea ce reprezintă codificarea pentru (între altele) „nu sunt tâmpit".

A doua nevoie: Respectă-i puterile

O altă temă spinoasă, care a ieșit la suprafață, a fost aceea că bărbații vor – sau chiar au nevoie – să găsească singuri soluții. Iar dacă reușesc, se simt mai bărbați și adevărați învingători. Dintr-un motiv necunoscut, li se pare foarte amuzant să petreacă ore în șir

socotindu-se cum să pună în funcțiune noul DVD player. Problema este că noi vrem să le sărim în ajutor – dar ghici cum interpretează ei acest lucru? Exact: ca pe o manifestare de neîncredere. (E de mirare că mai există totuși relații care funcționează și că rasa umană nu a pierit cu milenii în urmă!)

Și, desigur, atenția noastră este adesea negativă. Uneori chiar *nu* avem încredere că bărbații noștri pot să se descurce și singuri. În cercetare (sondaj), un bărbat își dorea să-i poată spune soției: „Ai încredere în judecata mea pentru problemele de zi cu zi. Ai încredere în capacitățile mele generale de învățare, aplicare, fixare, reconstruire, reparare etc., fără să insiști să facem cum crezi tu pentru că tu știi mai bine decât mine".

Iubitule, te rog întreabă pe cineva...?

Se pare că bancul arhicunoscut despre bărbații care refuză să oprească mașina pentru a cere indicații de drum se bazează pe adevărul că ei adoră să găsească singuri soluții. Dacă reușesc să-și găsească drumul printre capcanele junglei de beton, având doar o hartă la dispoziție și propria istețime, au senzația că au repurtat o mare victorie. Se simt eroi, încântați, încurajați, vii. Ține cont de asta și pune-te în pielea soțului tău pentru a asculta următoarele: „Iubitule, ne putem opri să cerem indicații?" El pornește la cucerirea Everestului și tu îi spui că nu crezi c-o să fie în stare. Adu-ți aminte cât de important este pentru un bărbat ca partenera lui să aibă încredere în el! Când îi spui să ceară indicații, îi spui de fapt în față că nu ai nădejde că va găsi singur ieșirea din impas.

Problema este că noi vrem să le sărim în ajutor – dar ghici cum interpretează ei acest lucru? Exact: ca pe o manifestare de neîncredere.

Dacă semeni cu mine cât de cât, probabil că îți spui: „Da, ai dreptate, nu am încredere în el! Cum să mă aștept să găsească ieșirea pe autostradă în labirintul acesta de străduțe?" Ei bine, iată dovada! Ce vei alege? Să te încrezi sau nu în el? Întrebarea dacă „voi avea încredere în el" este doar o metaforă pentru toate alegerile mărunte pe care le facem. După ce am vorbit cu zeci de bărbați pe această temă semnificativă, îți pot împărtăși opinia lor cvasi-unanimă: lasă-l pe el să se descurce. Câțiva mi-au spus: „Doar nu sunt idiot, bine? Dacă nu aș fi crezut că pot găsi ceea ce caut, atunci de ce aș fi încercat?" Altul mi-a arătat că: „Ai dreptate. Poate că habar nu am pe unde merg. Dar mă simt bine, iar a găsi singur calea mi se pare o încercare minunată. În plus, nu

sunt idiot – am un ceas pe bord, deci știu dacă sunt în pericol să întârzii".

Lucrurile mărunte fac cât un lucru important

Nu ne dăm seama cât de mult înseamnă pentru ei actul de a ne *forța* să ne ascultăm bărbații în aceste treburi mărunte, dar așa este. Nouă nu ni se pare mare lucru, așa că nu înțelegem că este mare lucru pentru ei. Nu înțelegem că reacțiile noastre în fața acestor mărunte opțiuni, de a avea sau nu încredere – sau cel puțin de *a ne purta* ca și când am avea! – sunt interpretate drept semne ale încrederii noastre generale și ale respectului pe care îl nutrim față de ei, ca bărbați.

El poate vedea problema în felul următor: *Dacă nu are încredere în mine nici într-un lucru atât de mărunt, precum găsirea drumului cel bun, de ce ar avea încredere în mine în lucrurile cu adevărat importante, cum ar fi capacitatea de a pune o pâine pe masă sau de a fi un tată bun? Dacă nu mă respectă în aceste situații minore, probabil că nu mă respectă deloc.* Data viitoare când soțul tău va conduce iarăși în cerc, întreabă-te ce este mai important: să ajungeți la timp la petrecere sau să simtă că te încrezi în el. Nu începe concurență.

Nu-i spune cum să facă

Filmul *The Natural* oferă un foarte bun exemplu de prețuire a soțului de către soție. Robert Redford joacă rolul unui colosal jucător de baseball care, după ce își părăsește în mod misterios prietena și dispare din peisaj mai mulți ani, ajunge în sfârșit în Liga Întâi. După ce îi ia pe toți prin surprindere, încasează o lovitură umilitoare, în urma căreia începe să se îndoiască de el. În respectiva scenă, iubita lui de altădată privește din tribune cum el ratează minge după minge. Când Redford apare, demoralizat, pentru lovitura finală, huiduit de toți, ea se ridică brusc în picioare, singură în toată tribuna. Cumva, el îi simte prezența, se trezește din amorțeală și lovește decisiv, revigorându-și pasiunea și jocul.

Data viitoare când soțul tău va conduce iarăși în cerc, întreabă-te ce este mai important: să ajungeți la timp la petrecere sau să simtă că te încrezi în el.

Un bărbat explicându-mi de ce îi place scena respectivă, a remarcat: „N-a făcut decât să se ridice în picioare pentru a-l susține. Nu a coborât din tribune ca să-i spună ce să facă sau cum să repare ce greșise. Nu i-a spus cum să-și țină bâta. L-a susținut,

pur și simplu, și l-a lăsat să se descurce *singur*". Altul a aprobat: „S-a ridicat în picioare, comunicând astfel tuturor că îl crede în stare să reușească. Pentru orice bărbat, mai ales pentru unul care se îndoiește de sine, exact de acest lucru este nevoie pentru a-i reuși o lovitură câștigătoare în viață".

Ea s-a ridicat în picioare, comunicând astfel tuturor că îl crede în stare să reușească. Pentru orice bărbat, mai ales pentru unul care se îndoiește de sine, exact de acest lucru este nevoie pentru a-i reuși o lovitură câștigătoare în viață".

Doamnelor, ne-ar fi foarte ușor să ne alungăm acest gând din minte și să ne întrebăm: „De ce n-aș putea să-i spun cum să țină bâta? Doar suntem parteneri egali! Dar dacă eu mă pricep mai bine decât el?" Ei bine, sigur că *ai putea* să-i spui. Majoritatea suntem perfect competente să ne sfătuim bărbații în tot felul de domenii. Dar adu-ți aminte, *el* trebuie să dea lovitura pe teren, cu ajutorul încrederii în propriile puteri. Nu sfaturile adevărate sunt problema noastră aici, ci acelea care devin indicații, cele prin care ajungem de unde am pornit, încercând să intrăm în ringul de bătaie și să luptăm noi în locul lor, transmițându-le astfel că n-o pot face de capul lor.

Dar dacă nu dorești să te ridici în picioare pentru bărbatul tău? Dacă te-a dezamăgit atât de tare, încât, dacă i-ai acorda sprijin, nu ai face decât să-l încurajezi să greșească? După cum mi-a arătat unul dintre bărbații chestionați: „Scena respectivă reprezintă o ilustrare grăitoare a rezultatelor incredibile care apar de câte ori o femeie alege să își cinstească și să își prețuiască bărbatul în mod public, chiar și atunci când nu o merită. În loc ca alegerea respectivă să i se pară într-un fel nedreaptă sau nejustificată, actul ei de prețuire le-a făcut bine amândurora".

A treia nevoie: Respect în comunicare

Femeile dețin o putere fantastic de mare în comunicarea cu bărbații (fie ei soți sau fii): îi pot încuraja sau dărâma, le pot da putere sau îi pot exaspera. Există anumite lucruri la care bărbații sunt foarte sensibili. Nu este vorba doar de *ceea ce* spunem - respectiv dacă punem la îndoială judecata sau priceperea bărbatului – ci și de *cum* o spunem (chiar de *unde* o spunem, dar cu asta ajungem la subiectul secțiunii următoare).

Există anumite lucruri la care bărbații sunt foarte sensibili. Nu este vorba doar de ceea ce spunem – ci și de cum o spunem.

Eroarea de transmisie

În interviurile mele, o mulțime de bărbați mi-au relatat ceva de genul: „Când soția mea îmi vorbește fără respect, mă gândesc adesea că *nu-mi vine să cred că nu știe cum mă simt!*" A trebuit să le dau asigurări peste asigurări că e foarte probabil ca soțiile să nu fi avut intenția de a le vorbi fără respect, fiind complet inconștiente de suferința pe care o provocaseră.

Să-ți dau câteva exemple obișnuite de situații în care bărbații aud comentarii negative, pe care femeile sunt convinse că nu le-au făcut.

Vocea lipsei de respect

Nu cu mult timp în urmă, vorbeam cu Jeff și cu unul dintre colegii lui căsătoriți despre felul cum își doresc bărbații să facă anumite lucruri pentru ei înșiși. Colegul lui Jeff a comentat: „Uneori, când se strică vreun lucru prin casă, am poftă să-mi încerc singur puterile cu el, înainte să chem un specialist. Dacă soția mea spune: 'Doar știi că nu te pricepi la tehnică', mă simt îngrozitor de insultat. Nu este deloc agresivă, dar tot sună ca și când nu m-ar respecta îndeajuns pentru a crede că pot să-i dau de capăt, dacă îmi pun mintea la contribuție, chiar dacă durează o vreme". Soția acestui bărbat este una dintre prietenele mele cele mai bune și știu cât își iubește soțul sau că nu ar vrea să-l ridiculizeze pentru nimic în lume. Așa că am fost obligată să observ cu câtă forță s-a impus ca o afirmație gravă și – dacă pot spune astfel – complet *greșită* ceea ce pentru ea fusese o observație oarecare.

Vocea dezamăgirii

În sondaj, ca în viață – o minoritate considerabilă dintre bărbați interpretau negativ până și momentele inocente când soțiile le aduceau aminte că au ceva de făcut. I-am întrebat ce le-ar trece prin cap dacă soțiile le-ar aminti că peretele de la bucătărie este distrus și că trebuie reparat. Mai mult de o treime au interpretat această notă ca o formă de cicăleală sau ca o acuzație de lene ori de neîncredere. Cu câteva luni în urmă, m-am întâlnit cu prietenul și impresarul meu Calvin Erwards la o cafea, pentru a pune la punct întrebările sondajului original. Ne-am întâlnit cu un pastor local, o cunoștință de-a lui Calvin, așa că i-am pus și

lui întrebarea despre „peretele de la bucătărie". Iată ce răspuns lămuritor am primit:

Pastorul: Sunt iritat că trebuie să mi se aducă aminte. Detest să mi se aducă aminte tot timpul.

Calvin: De ce este atât de deranjant? Uitați-vă ce agendă încărcată aveți – doar mereu vă puneți tot felul de semne în agendă, ca să nu uitați ce aveți de făcut.

Pastorul: În gestul soției se află o dezamăgire inerentă. Pentru mine, ca bărbat, e ca și când aș auzi că am înregistrat un eșec. Or, eu detest eșecul. Nu afirmația mă deranjează, cât implicațiile ei.

Ei bine, un alt lucru interesant reieșit din sondaj este faptul că aceia care se grăbeau să extragă concluzii negative se aflau, totuși, în minoritate. Un grup mult mai mare, chiar jumătate dintre cei chestionați – pur și simplu nu acordau aceeași importanță sarcinii, cum o făceau soțiile lor, convinși fiind că oricum aveau să ducă sarcina la îndeplinire, până la urmă.

Vocea acuzării

Am primit un exemplu excelent de înțelegere distorsionată a cuvintelor ca acuză, pe când discutam cu Chuck Cowan despre o întrebare la care mă gândisem: „Știți să organizați un moment romantic, de care partenera dvs. să se bucure?"

Chuck: Întrebarea asta n-o să meargă, pentru că o pui de pe poziții acuzatoare.

Eu: Cum?

Chuck: Începi prin a sugera că bărbatul este inept.

Eu (în sinea mea): Prin a sugera că bărbatul este inept? Despre ce vorbește, totuși?

Chuck: Îndulcește-o puțin – și pune-o într-un context mai puțin ofensiv.

Simpla adăugare a unei fraze de contextualizare, chiar la început, în genul – „dacă ai avea de organizat o petrecere de aniversarea partenerei tale. Cum ai..." – întrebarea a fost formulată în așa fel încât să nu-l calce pe bătături și nici să

Indiferent ce crezi tu că spui, până la urmă tot nu contează decât ce aude el.

nu-i pună la îndoială maturitatea. După toate aparențele, diferența este dată de îmblânzirea tonului!

Pune-ți în funcțiune sistemul de filtrare

Indiferent ce crezi tu că spui, până la urmă tot nu contează decât ce aude el. Firește, unii sunt hiper-sensibili și nimeni nu se poate aștepta, în consecință, să ne purtăm mereu cu mănuși. După cum nu ne-ar plăcea nici să lăsăm să treacă nevalorificate, pentru a nu ne răni bărbații, toate posibilitățile de a-i face să înțeleagă cum funcționează nevoile *noastre* de comunicare.

Acestea fiind spuse, dacă e să luăm în considerare faptul că mai toți bărbații se dovedesc nebănuit de sensibili la lipsa aprecierii – mergând până la a fi suspicios chiar și acolo unde nu e cazul – nu aș spune că bărbatul obișnuit trebuie să devină mai puțin sensibil la cuvintele femeii, ci mai degrabă că femeia obișnuită trebuie să fie mai atentă la sentimentele bărbatului ei. La urma urmelor, nu ne dorim tocmai ca soții noștri să fie mai receptivi la sensibilitățile *noastre?* Cum ți-ar plăcea ca soțul să te tachineze în public că ai pus pe tine cinci kilograme? Totul se reduce la a-l iubi pe celălalt așa cum simte nevoia să fie iubit. Dar chiar dacă ne avertizăm bărbații că suntem încă în curs de învățare, tot trebuie să facem eforturi pentru a ne cerne cuvintele printr-o „măsurătoare a lipsei de apreciere" înainte de a le lăsa să ne iasă pe gură.

Nenumărați bărbați mi-au împărtășit cât de dureros li se pare să fie criticați în public de către soțiile lor.

A patra nevoie: Aprecierea în public

Ajungem astfel la unul dintre cele mai importante puncte din această carte. Se pare că asistăm la o epidemie de depreciere publică a bărbaților, iar principalul vinovat nu este nici televiziunea, nici filmele sau alte media, ci tocmai femeile despre care se presupune că trebuie să-și iubească bărbatul înainte de toate.

„Cel mai fragil lucru de pe pământ"

Nenumărați bărbați mi-au împărtășit cât de dureros li se pare să fie criticați în public de către soțiile lor, să fie ridiculizați sau puși la îndoială în fața celorlalți. Unul dintre ei mi-a răspuns că lucrul pe care i l-ar spune soției, dacă ar putea, ar fi că „măcar în public ar putea să mă susțină". Această dorință s-a repetat de zeci de ori în răspunsurile la anchetă – a reprezentat de fapt una dintre principalele teme rezultate. Ia ascultă puțin această afirmație ale cărei linii directoare le-am reîntâlnit la o mulțime de

bărbați: „Nevastă-mea spune în public tot felul de lucruri despre mine, considerându-le o joacă. Mie mi se par o adevărată tortură". Un bărbat căsătorit a fost și mai elocvent: „Eul masculin este unul dintre cele mai fragile lucruri de pe planetă. Femeile își spun în sinea lor: *are un eu atât de supradimensionat, încât i-ar prinde bine să-l mai aduc cu picioarele pe pământ.* Nici vorbă. Eul masculin este incredibil de fragil".

Noi, femeile, interpretăm adesea aceste lucruri drept exemple de vanitate masculină – dar nu e deloc așa. Important aici nu este atât orgoliul de bărbat, cât teama lui ascunsă că nu se va dovedi destul de matur. E o mare diferență între a fi orgolios și a te simți nelalocul tău. Ceea ce are loc în public nu reprezintă aducerea binemeritată cu picioarele pe pământ, din locul unde „se umflă în pene", ci mai exact umilirea bărbăției, ridiculizarea maturității sale.

Joaca se poate transforma în tortură

Chiar și o joacă nevinovată poate reprezenta uneori prilej de umilință publică, pentru a nu aminti efecte mai bine precizate. Multe dintre noi ne-am întrebat cum se face că bărbații noștri – care altfel au un copios simț al umorului – se supără atât de rău pe o glumiță nevinovată făcută pe seama lor. Într-o zi de sărbătoare, îmi scriam acest capitol pe computer, pe când îi aveam în vizită pe părinții mei. Îi pusesem lui tata o întrebare, când soțul meu a intrat în birou în plină conversație. Discuția care s-a legat ulterior a fost atât de fascinantă și am găsit-o atât de importantă – încât am început să o tehnoredactez direct în fișierul la care lucram. Iată o bucată:

Eu: Ce tip de tachinerie li se pare bărbaților nepotrivită?"

Tata: Orice comentariu al cărui mesaj ar fi că el nu se află de fapt la cârmă sau că nu este prețuit de femeia lui. Bărbații între ei nu glumesc niciodată despre asta decât atunci când caută ceartă cu lumânarea.

Eu: Dar dacă soția chiar glumește? Să zicem că sunt undeva cu prietenii și soția îi spune: 'S-a stricat mașina de spălat vase', după care îl tachinează că degeaba ar vrea el s-o repare, că tot nu se pricepe la cele tehnice?

Tata: O, asta-i foarte dureros. Să nu faci asta niciodată. Bărbatul este protectorul familiei, cel care are grijă de toate și despre care se presupune că știe cum să aibă grijă

de toate. Or, gluma asta le transmite de fapt celorlalți că el habar nu are să se îngrijească de toate. Plus că le mai spune și care este atitudinea *soției* la faza asta – ia în derâdere ceva cu adevărat important pentru el! Pe când, dacă bărbatul simte că ar trebui să facă un anumit lucru în calitate de cap al familiei și nu reușește ce și-a pus în gând – el nu va lua niciodată acest lucru în derâdere în adâncul inimii sale.

Jeff: Depinde dacă tipul respectiv se simte deja vulnerabil sau nu în domeniul respectiv. Același lucru poate fi ușor trecut cu vederea de către un alt bărbat.

Eu: Are vreo importanță dacă nevastă-sa râde de el de față cu femei sau cu bărbați?

Tata: O, da, e mult mai rău în fața bărbaților. După un astfel de incident petrecut pe când eram proaspăt căsătoriți, i-am cerut mamei tale: „Te rog să nu cumva să mă mai faci așa de rușine vreodată în fața vreunui alt bărbat".

Eu: De ce?

Tata: Băieții sunt mereu în competiție. Or, soția ta este omul care te cunoaște cel mai bine, iar dacă *ea* nu te respectă, cum s-o facă un alt bărbat?

Jeff: Plus că e umilitor să știi că un alt bărbat te compătimește că soția nu te respectă.

Tata: Chiar mai mult decât atât, dacă bărbatul respectiv nu te cunoaște prea bine, ăsta e un semn clar de slăbiciune. Se poate gândi: *Dacă nici nevasta lui nu-l apreciază, nu e mare lucru de capul lui. Data viitoare voi ști că poate fi călcat în picioare.* Dacă îți ridiculizezi bărbatul în fața altui bărbat, îi poți pune în pericol chiar și viața profesională. Nu glumesc. Pentru că toți cei cu care lucrează îl vor considera de atunci înainte un om slab.

Singura dată când un bărbat se lasă complet descoperit este când se află cu femeia pe care o iubește. Așa că ea îi poate străpunge inima ca nimeni altul.

Eu: Să revenim la întrebarea cu tachineria...

Tata: Trebuie să-ți intre bine în cap că bărbații nu lasă garda jos cu una cu două. Iar față de alți bărbați nici atât, decât dacă sunt foarte apropiați. Probabil că majoritatea bărbaților și-ar dori tare mult s-o poată face, dar pur și simplu nu e în natura lor – în schimb, totul se reduce la competiție, la întrecere. Singura dată când un bărbat se lasă complet descoperit este când se află cu femeia pe care

o iubește. Așa că ea îi poate străpunge inima ca nimeni altul.

Demonstrează că îl prețuiești chiar și atunci când nu este de față

Acum că am văzut cât este de importantă pentru el aprecierea publică (încât nu putem niciodată să subliniem acest lucru îndeajuns), ne dăm seama incredibil de bine cât de frecvent ne îngăduim să ne vorbim bărbații de rău pe ascuns. Dar efectele sunt aceleași, chiar dacă ei nu sunt prezenți când îi vorbim de rău: lipsa de prețuire a unei femei față de bărbatul ei se adâncește pe măsură ce se insistă pe această coardă, iar cei care o aud urmează să reacționeze la fel! Am o prietenă care își iubește tare mult soțul și este mândră de el, dar, dintr-un motiv necunoscut, se și plânge de el în mod constant. Sunt convinsă că acesta este motivul pentru care nu se poate elibera de senzația iritantă de neîmplinire în relație – o neîmplinire pe care în cele din urmă o resimte și el.

Doamnelor, să renunțăm la acest obicei detestabil!

Dovada publică de apreciere schimbă totul în bine

După cum soțul tău se va arăta furios și umilit dacă îl ridiculizezi în public, tot așa te va crede cea mai minunată femeie din lume dacă îl lauzi de față cu alții. Aceasta nu înseamnă să devii teatrală. Înseamnă pur și simplu să profiți de ocaziile de a-l lăuda *cum se cuvine* sau de a-i cere încuviințarea de față cu alții. Îl apreciezi pentru calitățile lui de tată? Spune-le invitaților de la cină o povestioară despre cum și-a petrecut ziua de ieri cu copiii, ca să le-o dovedești. Ești impresionată de calitățile lui sportive? Laudă-te cu meciul lui de săptămâna trecută. A ieșit cu copiii ca să poți dormi mai mult sâmbătă dimineața? Spune-le-o fetelor de la cercul de lectură și fă-le pe toate invidioase.

Crede-mă pe cuvânt – m-au asigurat bărbații cu care am vorbit, acest lucru ar fi pentru soțul tău echivalentul unui weekend romantic și al unei duzini de trandafiri. Se va simți *adorat*.

Nevoia a cincia: Aprecierea implicită

Din păcate, există un domeniu în care bărbații sunt absolut îndreptățiți să presupună că vorbele noastre poartă mesaje ascunse – mă refer la momentele când ne grăbim să-i judecăm negativ. Dacă stăm să analizăm modul în care comunicăm, vom fi șocate să observăm cât de des presupune implicit un *lucru rău*

despre bărbatul pe care îl iubim. Să vedem dacă vreuna dintre ideile următoare ți se pare familiară.

Presupunem: „Trebuie să i se aducă aminte"

Pentru noi, femeile, a întreba la nesfârșit: „Ai făcut cutare lucru?" nu ni se pare neobișnuit. Dar presupunerea implicită acestei insistențe este că bărbatului *trebuie* să i se reamintească mereu același lucru – el fiind ori incapabil să-și amintească de unul singur, ori neconvins că trebuie să facă lucrul respectiv. Nu e de mirare că bărbații detestă să fie cicăliți, de vreme ce mesajul pe care îl aud în mod constant este: „Nu am încredere în tine!".

Dar dacă am încerca în schimb să presupunem, în locul lucrului cel mai rău, lucrul cel mai bun cu putință? De pildă: „I-am cerut să o facă. Nu a făcut-o. Am încredere în bărbatul meu, deci există *un motiv* pentru care nu a făcut-o încă". Să ne gândim că motivul pentru care nu a trecut încă la acțiune poate fi cu totul altul decât cel pe care ni-l imaginăm – ceea ce nu îl face mai puțin legitim. Ține minte: jumătate dintre bărbații din cercetarea mea au arătat că au pur și simplu alte priorități. Sau că nu mai pot să-și asume încă un lucru de făcut. Un bărbat cu o slujbă foarte stresantă mi-a spus că se simte ca un computer care urmează să se defecteze dacă îl mai încarcă cineva cu un singur lucru în plus. Pentru el, amânarea unui lucru pe care soția l-a rugat să-l facă acasă reprezintă semnalul de alarmă că urmează să se defecteze psihic (ori poate chiar fizic) dacă încearcă să-l ducă la bun sfârșit.

Îți amintești întrebarea-slogan de bucătărie pe care i-am pus-o pastorului la cafeneaua Starbucks? Iată ce mi-a răspuns:

Am încercat să comunic ceva despre preferințele și prioritățile mele *nereparând* lucrul respectiv timp de o săptămână. Dacă vin acasă cu toată povara lumii pe umeri – fie că divorțează un cuplu din biserică, fie că îmi pleacă un angajat-cheie – iar soția mea se simte chiar atunci gospodină și îmi spune că feriga din sufragerie e pe moarte, îmi vine destul de greu să mă implic. Crudul adevăr este că nu prea îmi pasă atunci de asta. Reacția mea este: „Cheamă un doctor de ferigi". Dar Scriptura spune că, în calitate de soț, trebuie să îmi pun viața la dispoziția soției mele, așa că uneori trebuie să vorbesc despre soarta ferigii. Dar mai nou avem un cod: îi spun „astea sunt chestii pentru doctorul de ferigi", pentru a-i transmite că uneori pur și simplu creierul meu nu vrea să proceseze chestiile respective.

Presupunem: „Nu vrea să mă ajute"

O doamnă consilier marital mi-a dat odată următorul exemplu: „Dacă soțul meu nu mă ajută cu copiii sau la curățenie, nu ar trebui să presupun automat că, deși vede că am nevoie de ajutor, nu vrea să mă ajute. Ar trebui mai degrabă să încerc să-mi dau seama că nu vede că am nevoie de ajutor".

Din păcate, pentru că această dinamică îmi este foarte cunoscută din proprie experiență (dar pe dos - eu sunt cea care „nu vede" dezordinea sau rufele care trebuie puse la loc), pot depune mărturie despre frustrarea care te cuprinde când te vezi astfel acuzat pe nedrept și îi sunt nespus de recunoscătoare lui Jeff, pentru că nu mă bănuiește de rea-credință, ci îmi cere ajutorul.

Presupunem: „E numai din vina lui!"

În fine (și știu că n-o să-ți vină să crezi), uneori pur și simplu nu e vina lor, ci *a noastră.* Uneori îi bănuim că nu ne iubesc și, prin urmare, nu ne sunt alături, când de fapt, cu puțin efort, am putea descoperi rațiunile purtării lor într-un lucru pe care l-am făcut sau l-am spus noi însene într-un mod nepotrivit. De pildă, o soție mereu pornită pe critică își poate determina soțul să se retragă emoțional (în sine) pentru a se proteja, devenind astfel distant și rece în situații în care nu fusese astfel.

Sufletul unui bărbat se înmoaie la câteva vorbe simple: „Sunt atât de mândră de tine".

„Bărbații nu sunt idioți", spune Dr. Eggerichs, „nu sunt neanderthalieni. Uneori, aceste comportamente care par născute din lipsă de iubire au cu totul alte cauze. Ele sunt adesea reacții la ceea ce bărbații consideră a fi manifestări de dezaprobare, chiar dacă se înșală".

Așadar, ce e de făcut?

Ca femei, deținem o putere - și o responsabilitate - enormă. Putem fie să ne întărim bărbații, fie să ni-i distrugem. Îi putem ridica sau îi putem doborî, inclusiv în chestiuni care nu țin strict de relația de cuplu, deoarece aprecierea pe care o primesc sau nu acasă le afectează toate domeniile vieții. Felul în care fiecare bărbat se raportează la viață este absolut unic, fundamentându-se pe sentimentele și prețuirea de care se bucură acasă, pe poziția deținută în propria familie.

Așadar, ce să ne facem? E destul de simplu, mi-a spus-o unul dintre ei: „Presupuneți întotdeauna cel mai bun lucru și o să vă

vină mai ușor să ne arătați prețuirea voastră". Oricât de simplu ar suna, de acum înainte este la alegerea noastră să ne arătăm prețuirea și să *nu* ne arătăm dezaprobarea, începând chiar cu a nu ne mai umili bărbații în public. (Repet: cum ar fi ca el să „glumească" de față cu toată lumea că ai pus pe tine vreo zece kilograme?)

Bărbatul a cărui soție are încredere în el poate cuceri lumea întreagă - sau măcar colțișorul său de lume.

Putem profita de orice ocazie, publică sau intimă, de a le arăta - prin vorbe și fapte - bărbaților noștri cât suntem de mândre de ei și cât de multă încredere avem în ei. La fel cum nouă ne place să auzim „te iubesc", sufletul unui bărbat se înmoaie la alte câteva vorbe, la fel de simple: „Sunt atât de mândră de tine".

Chiar când ne dăm seama că am făcut-o de oaie, tot putem să ne recunoaștem greșeala și să ne cerem iertare. Când am fi tentate să forțăm și să-i cicălim, să ne amintim că bărbații ne recomandă altceva. Un înțelept a spus-o: „*Nu* spune că îți pare rău că m-ai făcut să mă simt așa și pe dincolo. Bărbații nu au nevoie să le spui cum se simt! Plus că uneori *nu știu* nici măcar ei cum se simt, așa că e mai bine să fie lăsați să proceseze asta singuri o vreme". În schimb, se pare că ar fi mai bine să spunem ceva de genul: „Îmi pare rău că am făcut cutare lucru - a fost o dovadă de lipsă de atenție din partea mea. Știu că pot avea încredere în tine".

Nu numai de dragul lor, ci și de dragul nostru

Să luăm în considerare argumentul următorului bărbat: „Ea trebuie să mă facă să mă simt respectat, pentru ca la rândul meu să pot impune altora respect. Dacă ea mă rănește emoțional, nu pot câștiga cursa, pentru a-i aduce premiul acasă".

Un alt bărbat m-a întrebat: „Știi proverbul după care în spatele fiecărui bărbat adevărat se află o femeie extraordinară? Ei bine, este *cât se poate de adevărat*. Bărbatul care se simte sprijinit de către soția lui în ceea ce face și a cărui soție are încredere în el poate cuceri lumea întreagă - sau măcar colțișorul său de lume. Va fi mai bun la serviciu, acasă, peste tot. Spre deosebire de acesta, cunosc foarte puțini bărbați care să se descurce bine la serviciu *sau* acasă când soțiile îi fac să nu se simtă la locul lor".

După cum ți-ai făcut o imagine până acum, la adăpostul fațadei lor încrezătoare, mulți bărbați sunt foarte vulnerabili și chiar nesiguri pe ei. Iată subiectul următorului capitol.

3
O REPREZENTAȚIE PE VIAȚĂ

De ce Gică Durul al tău arată impresionant, dar se simte ca un impostor

În ciuda măștii lor de oameni „care dețin controlul", bărbații se simt adesea în impostură și se tem că aceasta va fi dată pe față.

Cu riscul de a recunoaște că sunt un fan nedeclarat al fenomenului *Star Trek* (ce vrei, cu toții avem puncte slabe), să îți repovestesc un episod din *Star Trek: The Next Generation*. Încrezătorul căpitan Jean-Luc Picard și prietena sa, dr. Beverly Crusher, sunt (firește) blocați pe o planetă periculoasă și neobișnuită. Iar neplăcuta situație capătă o turnură interesantă când, datorită unor intervenții exterioare, cei doi își pot auzi reciproc gândurile.

Dr. Crusher tocmai descoperise ceea ce majoritatea dintre noi nu realizează niciodată - că bărbații ascund o nesiguranță de sine majoră.

Căpitanul îi conduce în căutarea unei ieșiri, examinează orizontul nefamiliar, face un pas într-o anumită direcție și spune ferm, cu siguranța sa obișnuită: „Pe aici". Dar dr. Crusher îi poate auzi gândurile, așa că îl fixează cu privirea și îl întreabă: „Nu prea știi pe unde s-o luăm, nu? Te porți de parcă ai ști perfect pe unde să mergi, dar nu faci decât să îți dai cu presupusul!" Apoi, cu mirare crescândă, își dă seama: „Faci asta tot timpul?" El se uită la ea, apoi îi răspunde: „Există momente când este absolut necesar ca tocmai căpitanul să pară încrezător".

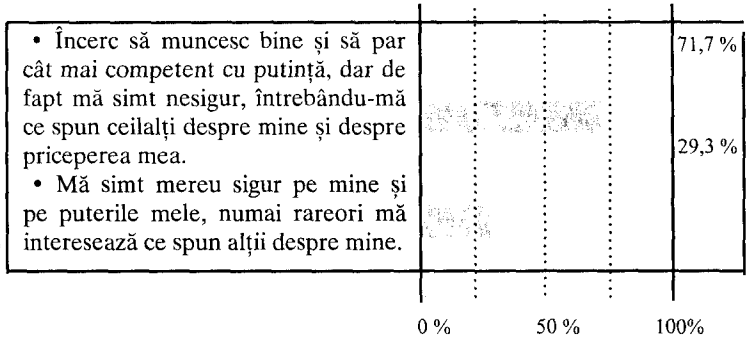
În acest capitol doresc să intrăm în resorturile complicate care îi motivează pe bărbați și să vedem ce gândesc și ce simt ei cu adevărat. Vedeți voi, dr. Crusher tocmai descoperise ceea ce majoritatea dintre noi nu realizează niciodată - că bărbații ascund o nesiguranță de sine majoră. Această nesiguranță îl determină până și pe bărbatul cel mai stăpânit cu putință să se îngrozească de momentul în care va fi dat în vileag drept ceea ce este cu adevărat - mai exact drept ceea ce se crede cu adevărat.

Un impostor.

„Mă vor descoperi!"

Bărbatul se simte vulnerabil în fața privirii celorlalți, deoarece este convins că în orice moment este supravegheat și judecat. În sondajul următor, am descoperit că, indiferent cât de siguri de sine par din exterior, două treimi dintre bărbați se simt nesiguri cu privire la părerea celorlalți despre ei.

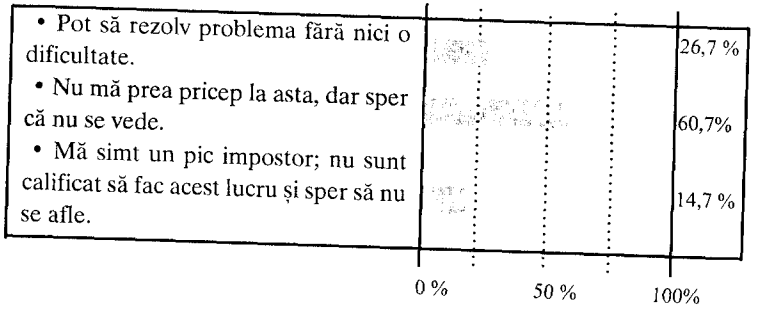
Indiferent cât succes vă aduce actualul loc de muncă, care este afirmația care descrie cel mai exact sentimentele pe care vi le stârnește poziția dvs. profesională? [Alegeți un singur răspuns]


• Încerc să muncesc bine și să par cât mai competent cu putință, dar de fapt mă simt nesigur, întrebându-mă ce spun ceilalți despre mine și despre priceperea mea.
• Mă simt mereu sigur pe mine și pe puterile mele, numai rareori mă interesează ce spun alții despre mine.
71,7 %
29,3 %
0 %
50 %
100%

Această vulnerabilitate masculină secretă nu se referă numai la ce gândesc alții despre ei. În aceeași logică, bărbații sunt convinși că, de vreme ce *nu știu* întotdeauna ce fac, urmează să fie dezvăluiți ca impostori la primul pas greșit.

De fapt, când fac un lucru pentru prima dată sau când dau peste o problemă cu care nu sunt obișnuiți - o situație frecventă - mai bine de *patru bărbați din cinci* se simt nesiguri pe ei, dar nu vor s-o arate. Abia o mică fracțiune și-au exprimat încrederea în propria putere de a duce sarcina la bun sfârșit.

Bărbații care își asumă riscuri și progresează în carieră se vor confrunta inevitabil cu o mulțime de situații care nu le sunt familiare și care îi pun la încercare. Gândiți-vă retrospectiv la câteva dintre aceste situații în cazul vostru. Care din următoarele reacții vă descrie mai bine experiența? [Alegeți un singur răspuns]


• Pot să rezolv problema fără nici o dificultate.
• Nu mă prea pricep la asta, dar sper că nu se vede.
• Mă simt un pic impostor; nu sunt calificat să fac acest lucru și sper să nu se afle.
26,7 %
60,7%
14,7 %
0 %
50 %
100%

Evident, în realitate, cei mai mulți șefi sau colegi au o mare toleranță față de greșeli și probabil că se și așteaptă la ele atunci când cineva începe o sarcină cu totul nouă - dar logica nu prea are de a face cu sentimentele unui bărbat despre această chestiune. În compensație pentru senzația de nesiguranță - și pentru sentimentul că este mereu supravegheat - bărbatul poate *simți* nevoia să muncească fără întrerupere. Sau se poate epuiza emoțional încercând să fie mereu „pe fază".

Un lucru este sigur: Gândul că alții ar putea considera că nu e în stare să ducă lucrul respectiv la bun sfârșit este umilitor - un sentiment pe care orice bărbat dorește să îl evite cu orice preț. Așa ajunge să își *compună* o mască menită să îi facă pe toți ceilalți să îl creadă hiper-competent. Și iată-ne revenind de unde am plecat. Bărbatul se află în centrul atenției - poate fi vorba chiar de soțul tău -, încredințat că dacă cineva (chiar și soția lui) și-ar da seama cum este el cu adevărat, atunci cu toții ar afla adevărul. Adevărul că - măcar din când în când - nu este cine pare a fi.

Gândul că alții ar putea considera că nu e în stare să ducă lucrul respectiv la bun sfârșit este umilitor - un sentiment pe care orice bărbat dorește să îl evite cu orice preț.

Ce îl motivează?

Pe măsură ce înțelegeam aceste lucruri, mă întristam dându-mi seama cât de puțin îmi sprijinisem soțul, pur și simplu pentru că nu îmi

trecuse prin cap că el s-ar fi putut simți vreodată nesigur pe el. De vreme ce eu am deplină încredere în puterile lui Jeff, el de ce nu ar avea, la urma urmei? Doar pentru a le recunoaște când te întâlnești cu ele, iată câteva dintre posibilele motivații ale vieții interioare masculine.

„Mereu sunt judecat"

Bărbații mi-au atras atenția că ei sunt oricum foarte severi cu ei înșiși, chiar și fără să-i mai preseze cineva din exterior. Să adăugăm la aceasta convingerea că ochii tuturor îi privesc critic, ca să înțelegem măsura exactă a senzației de disconfort și de nesiguranță pe care o pot resimți. Unul dintre ei a formulat cam așa: „Ne gândim *tot timpul* ce gândesc alții despre noi". Un altul mi-a spus o istorie care surprinde perfect această credință masculină mioapă:

> În facultate, mă angajasem cu jumătate de normă ca șofer pe un autobuz școlar, deoarece aveam nevoie de bani. Uneori, când autobuzul era complet gol, conduceam cu - hmmm - un pic de viteză. Într-o zi, pe când mă năpusteam vâjâind de după colț, îl văd pe un bătrân în stație, dând din cap dezaprobator. M-a iritat teribil că nu-i plăcea cum conduc. Mulți ani după aceea, pe când locuiam în New York, mă aflam în stația de autobuz și am clătinat la fel din cap pentru a-i semnala șoferului din autobuzul care se apropia de mine să nu oprească, deoarece mergeam în altă parte. În sfârșit, am înțeles: cu atâția ani în urmă, bătrânul nu dorise decât să-mi facă semn să nu opresc, pentru că mergea în altă parte. În schimb, eu îmi construisem o întreagă explicație cum că îmi examinase priceperea de șofer și mă evaluase ca fiind nesatisfăcător. E un exemplu oarecare, dar la asta recurg toți bărbații.

Prietenul meu a ținut să clarifice: „Îți sunt judecate puterile și ești judecat tu însuți. Bărbații nu sunt mereu atât de siguri pe ei cum par. De aceea, dacă soția ta glumește pe seama ta de față cu alții, îți înfige un cuțit în stomac".

„N-am nici o idee cum se face asta"

Alt prieten mi-a ilustrat „complexul impostorului" cu o poveste recentă:

> Un amic tocmai se angajase ca asistent la facultate. Nu făcuse niciodată planurile cursurilor pe care trebuia să le predea, așa că deocamdată se străduia să rămână cu un pas înaintea studenților lui. Adesea, nu reușea decât să fie literalmente cu o pagină de curs înaintea lor. Într-o seară, în campus, a dat peste una dintre studentele lui, care i-a spus că aștepta cu nerăbdare cursul lui de a doua zi dimineața. I-a spus: „Aș vrea să știu la fel de multe ca dvs. despre toate astea". El a zâmbit și a dat din cap mulțumitor, dar în sinea lui se gândea: *Mâine pe vremea asta, vei ști.*

Cel care mi-a relatat întâmplarea mi-a spus că „e o descriere perfectă a senzației pe care o au o mulțime de bărbați înaintând prin viață, mai ales când au de făcut ceva cu care nu sunt obișnuiți - *ceea ce majoritatea facem tot timpul.* Când un client îmi cere să fac ceva cu totul nou, zâmbesc și accept, dar în sinea mea îmi spun, *n-am nici cea mai vagă idee cum să fac asta, dar sper să pot afla cum se face, înainte ca el să-și dea seama*".

Surprinzător la conversația amintită este faptul că am lucrat cu acest om ani de zile și am avut prilejul să constat că este un om de afaceri extrem de avizat. Îmi imaginasem că dinamica descrisă îi afectează doar pe cei mai tineri și mai puțin experimentați. Dar, auzind același lucru de la cei deja realizați profesional, m-am văzut obligată să recunosc că această formă de vulnerabilitate masculină este mult mai adânc înrădăcinată.

„Dar chiar *vreau* să fac asta"

Tovarășul nelipsit al nesiguranței despre care tocmai am vorbit este dorința de a fi pus la încercare, de a începe ceva cu totul nou și aventuros. Cele două reacții pot părea contradictorii, dar ele vin „la pachet" în identitatea masculină. Bărbații își doresc să cucerească Everestul (ori măcar zonele fierbinți ale orașului), dar în același timp știu foarte bine că se expun de bunăvoie riscului de a lua o trântă umilitoare pe drumul spre țintă.

Cineva spunea următoarele:

> Când un tip face un lucru pe care nu l-a mai făcut niciodată și e plătit pentru asta, el gândește: *Pot să rezolv problema, dar ce mă fac dacă își dau seama că acum o rezolv pentru prima dată?* În grupul meu de prieteni glumim adesea că vom ajunge cândva să cuvântăm în public și că vom fi întrerupți de învățătoarea din clasa a patra, care va

ieși în față și le va spune tuturor: *Habar n-are ce vorbește! A fost un elev de nota 5.* Ne încearcă frica asta irațională, paralizantă, că vom fi dați în vileag ca impostori. Or, mai devreme sau mai târziu, orice bărbat se confruntă cu ea. Pentru că, dacă vrei să avansezi, trebuie inevitabil să faci mereu ceva nou.

După cum puteți ghici, acestea sunt momentele când bărbații se simt cel mai ezitanți și au cea mai mare nevoie de încurajare din partea noastră.

Impostorul de serviciu

După cum te poți aștepta, șovăiala bărbatului cu privire la receptarea lui de către ceilalți atinge punctul critic în viața profesională. Sau, cu alte cuvinte: „Suntem îngrozitor de temători cu privire la poziția noastră profesională. Încep să cred că dacă șeful nu comunică cu mine înseamnă că are de gând să mă excludă. Acest lucru creează o teamă și o nehotărâre de proporții colosale".

„Vino la mine la prima oră luni dimineața..."

Frank Maguire s-a aflat printre fondatorii Federal Express și înainte de asta a deținut o poziție importantă la Casa Albă, pe vremea administrației Kennedy. A scris apoi o carte intitulată *You're the Greatest* [Ești cel mai bun] despre tortura inegalabilă la care sunt supuși bărbații datorită acestei temeri profesionale.

Când pleca vinerea de la biroul său din cadrul companiei FedEx, Maguire nu uita să-l salute pe fondatorul companiei, Fred Smith, care îi răspundea de fiecare dată: „Îți mulțumesc că săptămâna asta ai făcut tot ce ți-a stat în puteri". Maguire pleca de fiecare dată cu pas avântat. A venit apoi o zi de vineri când salutul i-a fost întâmpinat de tăcere, iar mai apoi de: „Frank, vino la mine la prima oră luni dimineața". „Am avut un weekend coșmaresc", spune Maguire. „Nu numai eu, ci și soția mea, copiii, chiar și Thor, câinele minune. Cu toții am avut un weekend lamentabil". Luni dimineața, când în sfârșit l-a întrebat emoționat pe Fred „despre ce doreai să-mi vorbești?", a fost întâmpinat cu o privire uimită. „O, am uitat. Nu era ceva important".

Șovăiala bărbatului cu privire la receptarea lui de către ceilalți atinge punctul critic în viața lui profesională.

Nu e greu de ghicit de ce a avut Frank Maguire un weekend cumplit. Se aștepta să fie concediat. Dar de ce ar fi crezut una ca asta? Doar era unul dintre directorii cei mai prețuiți ai unei companii de succes, în continuă creștere. Fusese creditat pozitiv chiar de către președintele Statelor Unite. Atunci de ce a presupus automat că un comentariu „neutru" era neapărat motiv de îngrijorare. Pentru că pe dinăuntru se simțea impostor. Și era sigur că tocmai fusese descoperit.

Maguire scrie: „Am cunoscut mulți conducători puternici. La suprafață, păreau mereu siguri de sine. Ai fi zis că nu au frică în ei nici cât negru sub unghie. Dar experiența m-a învățat că, indiferent de titlul sau de poziția noastră în viață, cu toții, fără excepție, ne purtăm comorile după noi în cutiuțe fragile".

„Nimeni nu este de neînlocuit"

Unul dintre interviurile cele mai revelatoare pe care le-am luat vreodată cuiva s-a dovedit a fi cel cu Ken Ruettgers, fost jucător profesionist de fotbal american, care jucase pentru campioana de Superbowl, Green Bay Packers. În prezent, se ocupă de ajutorarea atleților pensionari, pentru a le înlesni trecerea către o viață obișnuită bine echilibrată.

Pe dinăuntru se simțea impostor. Și era sigur că tocmai fusese descoperit.

Când i-am spus care era subiectul acestui capitol, a intervenit imediat: „Nicăieri n-am văzut mai multă nesiguranță de sine decât în vestiar", mi-a spus pe loc. Surprinsă, l-am întrebat de ce. Iată ce mi-a explicat:

„Pentru că băieții sunt goi pe teren. Au două sau trei ore să își dea adevărata măsură, știind foarte bine că nu poți păcăli aparatele de filmat. Dar, o dată ce privești dincolo de mască, dai peste cei mai șovăielnici băieți din câți există. Toți încearcă să afișeze o aparență de nepătruns, dar după ce ajung să se cunoască foarte bine, se întreabă îngrijorați unul pe altul: *Cum am mers în meciul acela?* Își caută reciproc confirmarea. Și nu este vorba doar despre aparatele de filmat - ci și despre faptul că unii vor fi eliminați". [Un alt jucător profesionist de fotbal american mi-a spus] *Nimeni nu este de neînlocuit. Dar nimeni nu vrea să fie înlocuit primul.* Vedeți voi, lumea sportului seamănă foarte bine cu lumea companiilor americane - există aceeași atitudine de „ce ai făcut pentru mine în ultima vreme". O

atitudine care te epuizează și care îți induce o uriașă teamă nerostită de eșec.

Ken a continuat cu o observație foarte importantă despre cum trebuie folosită această teamă. „Să ținem minte că bărbații pot folosi în favoarea lor teama de eșec. Ea este cea care ne ridică din pat dimineața, cea care ne obligă să facem sport când nu avem chef". Cuvintele lui m-au ajutat să îmi dau seama de ce atâția bărbați talentați și eficienți muncesc o grămadă de ore suplimentare. Uneori, e nevoie să muncești foarte mult la serviciu. Dar nu întotdeauna. Uneori, munca nu e (în mintea bărbatului) decât o asigurare împotriva fricii - a fricii de plafonare, de a nu cădea pe ultimul loc, a fricii de a nu fi excluși din echipă.

Impostorul acasă

Teama masculină de a nu evolua greșit nu se sfârșește, cum mi-a spus-o un alt bărbat, „când intrăm pe ușa casei". Mulți bărbați continuă să se simtă prost cu ei înșiși și acasă. Majoritatea *doresc* să fie soți buni. Dar, la fel cum își fac griji că nu prea știu cum să fie buni angajați, tot așa se tem în sinea lor că nu știu cum vor reuși să fie soți buni, tați buni, capi de familie sau meșteri buni ai casei.

„Cel puțin la serviciu", mi-a spus unul dintre ei, „am o idee ce ar fi de făcut ca să reușesc - să fiu harnic, să lucrez înaintea celorlalți, să cunosc toate detaliile și să mă am bine cu șeful. Dar acasă, care e măsura reușitei? De unde știu dacă fac bine sau rău?" Nu e nici un secret că bărbații spun că se auto-evaluează și simt că alții îi evaluează pe ei - pe baza fericirii și prețuirii de care dau dovadă soțiile lor.

Nu cunosc nici măcar un bărbat care să creadă că deține toate răspunsurile pentru a fi un tată sau un soț bun.

Normal că bărbatul care simte că își joacă la cacealma rolul de soț se va simți foarte ușurat să-și vadă soția iubitoare și fericită, să o audă lăudându-l în public, pe el și „deprinderile" lui de soț. În contraparte, e ușor de imaginat ce cutremurat este de răceala confirmării că iarăși a greșit, că este cu adevărat un impostor, că habar nu are ce și cum să facă în viața lui personală. Iată o observație de care am putea ține cont:

Nu cunosc nici măcar un bărbat care să creadă că deține toate răspunsurile pentru a fi un tată sau un soț bun. Dacă am avut tați buni, atunci încercăm să ne gândim ce ar fi făcut tații noștri în cutare situație. Dacă nu, simțim că improvizăm pe parcurs. Dacă soția mea îmi contestă deciziile sau pare nemulțumită de mine ca soț - iarăși mă simt ca un impostor. Alții pot ajunge până la a refuza să se implice activ în viața soțiilor sau a copiilor lor, dacă primesc semnale că nu s-ar descurca sau că nu ar avea ceva bun de spus în respectivele privințe. Sigur că nu este o abordare rațională sau creștină din partea lor, dar unii dintre ei asta simt.

Ce să facem?

Dacă așa stau lucrurile, ce e de făcut? Nu este responsabilitatea bărbatului tău să găsească singur o soluție. Imediat ce înțelegem ce simt și ce gândesc în secret bărbații, îi putem ajuta enorm cu vorbele și cu faptele noastre.

Asigură-l de încrederea ta

„Încrederea face totul"

Țineți minte cum îl seduce femeia adulterină din Proverbe pe tânărul cel fără minte? Nu prin sex (mă rog, nu *doar* prin sex), ci prin măgulire: „Ea l-a îmbrățișat și l-a sărutat și cu o față fără rușine i-a zis: Eram datoare cu o jertfă de mulțumire, azi mi-am împlinit juruințele... Tot vorbindu-i, ea l-a ademenit, și l-a atras cu buzele ei ademenitoare. Deodată a început să meargă după ea ca boul care se duce la măcelărie" (din Proverbe 7). Măgulirea reprezintă pur și simplu un simulacru al încrederii. Un consilier marital mi-a spus: „Încrederea face totul. Când un bărbat știe că ai încredere în el, poate cuceri lumea. Când nu știe, i se erodează aprecierea de sine și chiar sentimentul de bărbăție. Și credeți-mă, *va căuta*, conștient sau inconștient, locuri unde are certitudinea că este demn de încredere".

Dintre bărbații chestionați, numai unul din patru se simte apreciat în mod real în familie.

Bărbații prețuiesc cel mai mult încrederea care le este confirmată în familie. Cel care știe că soția lui are încredere în el capătă puteri să răzbească în toate domeniile vieții. El are tendința de a-și imagina viața ca pe o competiție sau ca pe o

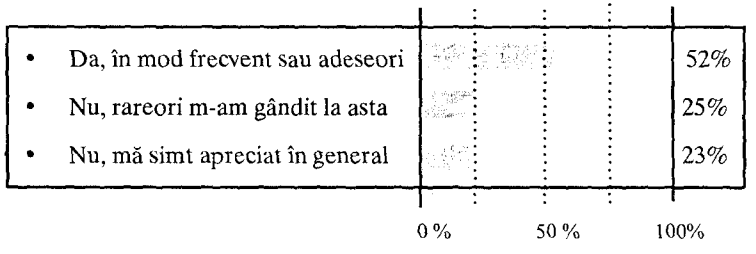
luptă continuă și va reuși să iasă învingător numai dacă știe că se poate întoarce acasă la cineva care îl susține necondiționat, care îi va șterge fruntea și îi va spune că este cel mai bun. Un prieten apropiat susține că: „Totul se reduce la încrederea pe care mi-o poate acorda soția mea. Un soț poate ucide balauri, poate urca munți și poate repurta mari victorii dacă *este convins* că soția lui îl crede în stare de toate acestea".

Nu îl critica!

Dacă, în loc să îi acorde încredere, soția îi accentuează sentimentul de inadecvare, criticându-l, adesea criticile pot deveni adevărate profeții împlinite. Spre exemplu, dacă ne concentrăm asupra lucrurilor pe care le face *greșit* în relația noastră, putem distruge exact ceea ce sperăm să obținem - și anume *îndreptarea* lui.

Dar am descoperit un trist adevăr. Dintre bărbații chestionați, numai unul din patru se simte apreciat în mod real în familie. Iar 44% se simt chiar *neapreciați* acasă. Încă și mai pregnant, bărbații care se află în floarea vârstei - în primii ani de asumare a responsabilității pentru casă, copii și serviciu - bărbații între treizeci și șase și cincizeci și cinci de ani - se simt încă și mai puțin prețuiți.

În viața de familie, considerați că nu sunteți apreciați cum ar trebui? [Alegeți un singur răspuns] *Bărbați între treizeci și șase și cincizeci și cinci de ani:*



Pot pune rămășag că soțiile și prietenele multora dintre ei ar fi deosebit de surprinse de răspunsuri. Senzația mea este că majoritatea dintre noi chiar ne apreciem bărbații, dar nu le-o arătăm îndeajuns.

Va căuta să fie apreciat în altă parte

Cel care nu este convins că soția lui îl crede cel mai bun va căuta apreciere în altă parte. Poate ajunge să stea prea mult la

serviciu, unde se simte viu și campion al propriei vieți, sau poate vorbi mai mult decât s-ar cuveni cu colegele lui admirative. Se poate cufunda în vizionarea sau practicarea diverselor sporturi, pentru a simți adrenalina competiției. Sau se poate retrage în atelier sau în biroul de acasă, acolo unde are sentimentul că poate controla lucrurile, când simte că în altă parte este nelalocul lui și stingher.

„De ce crezi", m-a întrebat unul dintre bărbații intervievați, „că bărbații iau sportul atât de în serios? Pentru că simt că acolo se pricep, că e în sfârșit un lucru la care sunt experimentați. Sunt admirați și încurajați pe teren de alți bărbați. Oamenii spun 'bună lovitură' sau 'un șut excelent', ori își întăresc apărarea, dându-ți de înțeles că știu că ai de gând să-i spulberi. Nimic nu se compară cu această senzație. Dar o trăiesc și acasă, când soția mea mă felicită pentru câștigarea unui contract sau când se laudă prietenelor ei ce tată grozav sunt. E exact același lucru".

Toate femeile care apar prin revistele pentru bărbați transmit un singur mesaj: te doresc și ești cel mai atrăgător bărbat de pe planetă.

Pe parcursul cercetării mele clinice pentru *The Lights of Tenth Street* mai mulți specialiști mi-au spus că una dintre rațiunile pentru care anumiți bărbați devin dependenți de pornografie este tocmai faptul că nu li se oferă încredere. Din diverse motive, ei se simt mai puțin bărbați, așa că își caută - și găsesc - confirmarea de sine în pornografie. Cineva chiar mi-a spus: „Toate femeile care apar prin revistele pentru bărbați transmit un singur mesaj: te doresc și ești cel mai atrăgător bărbat de pe planetă. Poate nevastă-mea să mă cicălească acasă cât dorește, pot copiii să fie neascultători cât poftesc și pot eu însumi să fiu oricât de speriat că o s-o feștelesc la serviciu, când mă uit la femeia din poză mă simt și eu *bărbat*".

Dacă e atât de importantă confirmarea faptului că lumea își pune încrederea în tine, atunci de ce trebuie bărbatul să o caute în alte locuri, când are deja o soție care îl iubește și îl respectă? E foarte bine să-ți placă slujba ta, sportul sau să ai anumite pasiuni - mai mult chiar, ele îți oferă senzația minunată că ești viu și că există lucruri pe care le faci foarte bine - dar acestea nu ar trebui să fie o formă de retragere dintr-o viață de familie unde nu te simți investit cu încredere.

Creează o zonă de protecție

Desigur, dacă mulți dintre bărbații noștri își petrec ziua de lucru simțindu-se mereu observați și evaluați, nu e de mirare că își doresc să se întoarcă acasă într-un mediu unde sunt total acceptați, unde își pot lăsa cu ușurință garda jos. Bărbații au nevoie de un loc unde să-și facă greșelile în liniște, fără să se teamă mereu că se află la un pas de dezastru.

Cei mai mulți dintre bărbații cu care am vorbit tânjesc după un loc de refugiu din calea datoriei zilnice de a fi eficient.

Dacă nu ne dăm seama de asta și suntem prea atente la greșelile pe care le fac acasă, riscăm să obținem exact opusul rezultatului pe care ni-l dorim. Cele mai multe *ne dorim* ca bărbații să fie gata să se relaxeze și să se deschidă în fața noastră. Dar în multe privințe, nu depinde decât de noi să creăm acel mediu intim, de siguranță, care face posibilă relaxarea și deschiderea lor afectivă.

Să nu ne închipuim că vechiul refren „casa lui îi este limanul liniștit" s-a demonetizat și a devenit inutil în zilele noastre, căci vom fi departe de adevăr. În realitate, pe măsură ce locul de muncă a devenit un spațiu mult mai complicat și mai puțin loial, mai pretențios și mai puțin tolerant la greșeli, aș spune că este încă *și mai* important ca bărbații să se simtă, venind acasă, ajunși la liman. Cei mai mulți dintre bărbații cu care am vorbit *tânjesc* după un loc de refugiu din calea datoriei zilnice de a fi eficient.

Sexul de susținere

Ei bine, fetelor, nu faceți pe neștiutoarele când vă spun că acest mod de a vă asigura partenerul de încrederea voastră a apărut mereu în discuțiile bărbaților. Vom discuta mai multe despre felul cum se raportează bărbații la sex într-un capitol separat, dar le-o datorez bărbaților care mi-au vorbit despre importanța lui să menționez măcar subiectul aici.

„Sexul joacă un rol *uriaaaaaș* în clădirea încrederii în sine a unui bărbat!" mi-a transmis un bărbat într-un e-mail. „Chiar dacă o duce foarte greu profesional, dacă se vede eșuând în eforturile sale, dacă toate îi merg prost, atâta timp cât soția lui îl dorește fizic și îl face să se simtă încrezător în sine când sunt în pat, atunci toate celelalte probleme sunt floare la ureche. În schimb, dacă primește același mesaj de refuz acasă (*Nu te ridici la înălțimea așteptărilor. Nu mă atinge*), acest lucru îl va răvăși mult mai rău decât orice lovitură în plan profesional".

Altcineva mi-a spus: „Nu putem exagera niciodată afirmând și reafirmând rolul sexului în viața de cuplu. O viață sexuală împlinită va umbri și va minimaliza mulțimea de mesaje de impostură primite dinspre restul lumii".

Darul încrederii

Am auzit-o de multe ori: „Bărbații sunt foarte exigenți cu ei înșiși". Între răspunsurile pe care le-am primit la întrebările mele se află pledoaria unui soț care spune cam așa: „Vreau ca soția mea să-mi cunoască și să-mi înțeleagă slăbiciunile, căderile, eșecurile și cu toate astea să mă dorească. Am mare nevoie ca ea să fie principalul meu izvor de încurajare, fără de care nu pot deveni bărbatul pe care Dumnezeu m-a creat să-l întrupez". Dacă ne închipuim că nu avem nici o putere de a șterge senzația bărbaților noștri că nu sunt prețuiți la serviciu, ne înșelăm amarnic. Făcându-i să ne simtă sprijinul mereu loial, arătându-le că avem mereu încredere în ei și creându-le acasă un mediu de siguranță psihică, le putem oferi măcar stabilitatea emoțională de care au nevoie pentru a se arunca zi de zi în competiția profesională.

În autobiografia sa, *Jack: Straight from the Gut* [Jack: direct de la sursă], Jack Welch, binecunoscutul președinte și director al General Electric, face o mărturisire despre ce presupune viața unui om de afaceri, pe care ar trebui să o audă toate soțiile - și mamele. Vorbind despre mama lui, spune:

> Probabil darul cel mai important pe care mi l-a oferit a fost încrederea în sine. Acesta este lucrul pe care îl caut și pe care încerc să-l încurajez în toți angajații mei aflați în funcții de răspundere. Încrederea îți dă curaj și cutezanță, îți permite să-ți asumi riscuri mai mari și să dobândești mult mai multe decât te-ai fi așteptat. Întreținerea încrederii în sine a tuturor celor cu care lucrezi este una dintre datoriile cele mai importante ale oricărui bun conducător. Ea presupune să creezi oportunități și situații în care oamenii să poată face lucruri pe care nu și-au imaginat că le-ar putea face - răsplătindu-i după fiecare succes în cât mai multe moduri.

Trebuie să facem în așa fel, încât bărbatul pe care îl iubim să pornească la bătălia cotidiană cu senzația că poate răpune balaurul cu șapte capete.

Soția înțeleaptă va ști să-i ofere soțului această încredere (după cum soțul înțelept va face același lucru pentru soția lui). Să nu înțelegi din asta că îți recomand să te transformi în casnică de profesie, a cărei „datorie" este să-și susțină soțul. Spun cu totul altceva: să avem grijă, că, în ciuda unei aparențe încrezătoare, soții noștri chiar „își poartă comorile în cutiuțe fragile", dorindu-și mai mult decât orice să-i asigurăm că credem în ei, că sunt cei mai buni în ceea ce fac. Trebuie să facem în așa fel, încât bărbatul pe care îl iubim să pornească la bătălia cotidiană cu senzația că poate răpune balaurul cu șapte capete.

4
O POVARĂ IMPOSIBIL DE ÎMPĂRȚIT

Unde se arată cât de grea este povara capului de familie și de ce nu le place bărbaților să renunțe la ea

Chiar dacă ai câștiga destui bani pentru a-ți întreține familia singură, asta nu ar ușura cu nimic povara mentală pe care o resimte soțul tău în calitate de cap al familiei și de principal furnizor material al ei.

În interviurile mele, am fost pusă pe gânduri de certitudinea cu care bărbații se proiectează exclusiv în rolul de principal furnizor material al familiei, respectiv în acela de „cap de familie". Indiferent de părerea soției, indiferent de cât de mult câștigă sau nu câștigă ea, aproape toți bărbații simt că este de *datoria lor* să aducă banii în casă. Punct. Incredibil de mulți bărbați dau glas aceleiași convingeri: „Îmi iubesc soția, dar nu pot aștepta să fiu întreținut de ea. Asta e treaba mea".

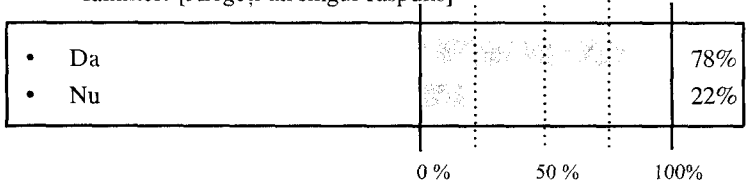
În mai multe cazuri, în timpul interviului, soția celui cu care vorbeam era așezată lângă el. Una dintre ele, șocată, s-a întors spre soțul ei și i-a spus: „Dar am avut mereu un serviciu! Am contribuit întotdeauna la bugetul familiei!" Răspunsul lui tandru a fost: „Nu contează dacă ai sau nu serviciu. Nu vreau să spun că nu participi la bugetul familiei, pentru că într-adevăr ai și tu o contribuție. Dar asta nu schimbă cu nimic *nevoia* mea de a fi cel care întreține familia".

Îmi iubesc soția, dar nu pot aștepta să fiu întreținut de ea. Asta e treaba mea.

„E datoria mea..."

Cu toate auzim destul de des că bărbații vor să fie cei care întreține familia din punct de vedere material. Vor să-i tragă o măciucă în cap bizonului și să-l târască înapoi în peșteră, la femeia lor. Dar prea puține dintre noi înțeleg că lucrurile nu stau astfel pur și simplu pentru că „așa le place lor", ci mai degrabă pentru că simt nevoia să poarte singuri această povară. Să ne uităm puțin la uimitoarele rezultate ale cercetării. Mai întâi, dorința lui de a aduce bani în casă este atât de profundă, încât chiar dacă tu personal ai câștiga destui bani pentru a asigura un trai decent întregii familii, soțul tău s-ar simți *în continuare* obligat să aducă bani în casă.

Să presupunem că soția dvs./partenera dvs. ar câștiga destui bani pentru a întreține familia. V-ați simți în continuare obligat să fiți principalul furnizor material al familiei? [Alegeți un singur răspuns]



Indiferent dacă bărbații chestionați erau sau nu căsătoriți sau burlaci, religioși sau nu, tineri sau bătrâni - trei din patru au declarat că resimt această obligație. Singura diferență majoră a fost dată de criteriul etnic: în comunitățile de minoritari, obligația este *și mai acut* resimțită.

Te simți la fel de nedumerită cum m-am simțit și eu ajungând la această concluzie? Deoarece, dacă e să ne luăm după cultura de masă, bărbații ar fi niște descurcăreți de profesie, care abia așteaptă să-și descarce din responsabilități. Ni se spune că ei nu doresc de fapt decât să parcheze pe canapea și să butoneze telecomanda. Dar în realitate, pentru majoritatea bărbaților, obligația de a întreține bunăstarea materială a familiei este atât de adâncă, încât aproape nimic nu le poate ușura greutatea datoriei. Aproape că acest lucru este, pentru ei, o obsesie - foarte asemănătoare în conținut cu

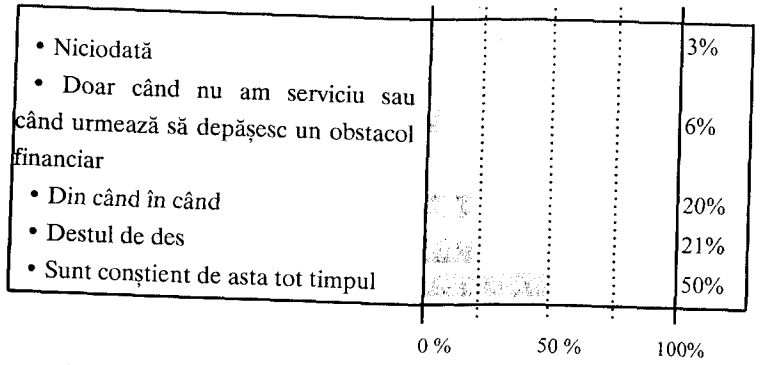
Pentru majoritatea bărbaților, obligația de a întreține bunăstarea materială a familiei este atât de adâncă, încât aproape nimic nu le poate ușura povara datoriei.

nesiguranța obsesivă a femeilor în privința aspectului fizic („Mi-aș dori să pierd câteva kilograme!")

„Și este *mereu* datoria mea!"

Al doilea lucru rezultat din cercetare a arătat că bărbații nu numai că resimt această povară, dar și că o resimt ca pe o *constantă*. Nu există scăpare - conștiința propriei responsabilități este mereu prezentă, apăsându-i nemilos. Iată statistica:

În ce situație vă gândiți la responsabilitatea de a asigura bunăstarea familiei? [Alegeți un singur răspuns]



Să luăm o pauză pentru a reciti pe îndelete rezultatele, până ce vom înțelege realitățile pe care le descriu. Marea majoritate a bărbaților (71 de procente) spun că responsabilitatea de a-și întreține familia îi preocupă *mereu* sau *deseori*. Cum trebuie să fie să ai „tot timpul" conștiința acestei datorii?

Unul dintre angajații la filiala locală Costco mi-a descris obligația întreținerii familiei cam așa: „Trăiesc mereu cu conștiința faptului că am o familie de întreținut. Un bărbat nu e bărbat în lipsa acestei conștientizări permanente". „Nu-ți dispare niciodată din minte gândul acesta?", l-am întrebat. „Nici vorbă", a declarat. „Dacă vrei să fii bărbatul casei, asta e!"

Viața interioară a celui care-și întreține familia

De unde se naște pentru ei obligația de a asigura cu orice preț bunăstarea familiei? În plus, de vreme ce sentimentul acestei datorii nu pare să varieze în timp - în ciuda acestei culturi cu două tăișuri, în care o femeie se poate întreține foarte bine și singură - care sunt semnalele pe care le-am putea învăța pentru a

recunoaște și accepta (în cea mai mare măsură) această nevoie a bărbaților noștri?

Siguranța materială a familiei este unul dintre elementele cheie ale construcției identității masculine

Identitatea masculină pare să depindă, în construcția ei, de puterea bărbatului de a se îngriji de siguranța materială a familiei sale, fără de care auto-recunoașterea ca bărbat sau ca persoană de valoare este imposibilă. Chiar și bărbații necăsătoriți întâmpină aceeași problemă. L-am întrebat o dată pe burlacul care ședea lângă mine în avion dacă resimțea și el nevoia de a asigura bunăstarea unei familii, chiar dacă nu avea deocamdată nici o familie de care să se îngrijească. „E același lucru", mi-a spus. „Vrei să deții controlul propriei tale vieți". Mi-a explicat că, dacă nu ar fi în stare să se întrețină singur, alții ar trebui s-o facă pentru el, devenind astfel cârmuitorii vieții lui.

Bărbații se simt puternici când au grijă de familia lor. Și doresc ca lumea să depindă de ei.

Cu alte cuvinte, a fi cel care asigură bunăstarea materială a familiei nu este o simplă corvoadă, ci și un țel la care cu toții aspiră. Bărbații se simt puternici când au grijă de familia lor. Și doresc ca lumea să depindă de ei. Puterea de a avea grijă de cei pentru care se simt responsabili le determină imaginea de sine, percepția propriei valori umane.

Îi povesteam unui domn cât de surprinsă am fost de *seriozitatea* cu care bărbații se proiectează cu orice preț drept capi de familie. „Poate că ar trebui să priviți acest lucru în opoziție cu opinia noastră despre rolul sexualității în dinamica relației de cuplu", mi-a sugerat. „Când vine vorba despre sex, bărbații cad de acord că este mai mult un mijloc, decât un scop în sine, în vreme ce pentru femei este mereu un lucru cât se poate de serios. În schimb, când vine vorba despre bani, muncă, întreținerea familiei, pentru femei toate acestea sunt mijloace de a ajunge la alte lucruri, dar pentru bărbați sunt cele mai grave chestii din lume!"

Îngrijindu-se de familie, bărbatul tău îți spune de fapt „te iubesc"

Pentru un bărbat, momentul când vine acasă cu salariul este pur și simplu echivalentul unei declarații de dragoste. El are ceva de dovedit („Pot avea grijă de tine, deci sunt demn de tine") și vrea să-și transmită mesajul. Mai precis, în capul lui, gestul de a

avea grijă financiar de femeia iubită reprezintă principalul mod de manifestare a dragostei pe care i-o poartă. Un tânăr cu care am vorbit crede că: „Datoria mea este să-mi fac griji pentru bunăstarea soției mele, pentru ca ea să nu aibă această problemă. Acesta este unul din modurile în care îi declar iubirea".

Orele suplimentare la serviciu = love?

Ironia este că de obicei ne plângem dacă soții noștri stau prea mult la lucru, fără să ne dăm seama că în felul acesta *ne plângem de declarația lor de dragoste!* Reacția este evident deopotrivă derutantă și stresantă pentru bărbați. Cineva mi-a redat o conversație care subliniază ironia despre care îți vorbesc. Un cuplu de cunoscuți citise de curând *The Lights of Tenth Street,* al cărui protagonist este mereu pe drumuri, în vreme ce soția lui se tot întreabă dacă nu cumva bărbatul ei își iubește mai mult serviciul decât pe ea. După ce a citit această scenă, prietenul nostru - care și el este foarte mult timp pe drumuri - s-a întors către soția lui și a întrebat-o: „Tu te gândești vreodată la asta?" Surprinsă, ea i-a răspuns: „Bineînțeles că mă gândesc!"

Absolut uluit, soțul i-a replicat: „Dar de ce crezi că muncesc atât de mult? Tocmai pentru că te iubesc!" De când avea serviciul respectiv, călătorise cam douăzeci și cinci de ani, iar soția lui nu pricepuse niciodată că el privea acest lucru ca pe un sacrificiu de dragul ei, din dorința de a se îngriji de siguranța ei materială.

Nevoia de a asigura bunăstarea familiei și nevoia de a reuși profesional sunt legate între ele

Ca să fim absolut cinstite, să recunoaștem că aici intervin și alte motivații. O mulțime dintre bărbații intervievați împleteau dorința altruistă de a avea grijă de familiile lor cu un impuls egoist de a reuși profesional și de a-și găsi plăcerea în muncă. Cam jumătate dintre cei intervievați au căzut de acord că munceau foarte mult pentru că așa doreau: „Trebuie să muncesc pentru a ajunge în frunte și vreau să ajung în frunte" sau „vreau să muncesc atât de mult pentru că îmi place să muncesc" sau ambele.

„De ce crezi că muncesc atât de mult? Tocmai pentru că te iubesc!"

Într-un interviu, unul dintre ei a exprimat sentimentul celor mai mulți. Mi-a spus că lucrul pe care l-ar aștepta din partea soției este înțelegerea faptului că „mă bucur de cariera mea și succesul meu profesional este important nu numai pentru mine, ci și pentru noi". După cum femeile pot

oferi o mulțime de motive pentru care fac lucrurile care contează pentru ele - inclusiv o anumită carieră - la fel pot și bărbații. Să ne străduim să apreciem voința partenerului nostru de a munci, de a se îngriji de familie, de a reuși profesional, atâta timp cât există un echilibru și cât relația de acasă rămâne puternică. Mai ales, să ne bucurăm dacă partenerul nostru se află în situația fericită în care să-i placă propria meserie.

Îngrijirea de bunăstarea familiei presupune riscul permanent al eșecului

Să facem acum legătura între impulsul de a se îngriji de familie și subiectul capitolului anterior - respectiv nesiguranța profundă a bărbaților că s-ar putea să nu reușească să depășească un anumit obstacol. Se dovedește că tocmai poziția de cap al familiei este *principala* postură în care bărbații trăiesc teama permanentă de eșec.

Poziția de cap al familiei este principala postură în care bărbații trăiesc teama permanentă de eșec.

Pavel din Tars spunea că bărbatul care nu-și poate întreține familia este „mai rău ca un adulterin". Ca femeie, am interpretat mereu această sentință ca pe una dintre porunci: „Îngrijește-te de familia ta, dacă vrei să nu fii mai rău decât un adulterin". Nu mi-am dat seama însă că, deși ar putea fi de fapt o poruncă, reprezintă și descrierea presiunii care apasă asupra bărbaților în perioadele dificile, când nu se cred în stare să-și mai întrețină familiile. Majoritatea bărbaților, după cum vedem, nu au *nevoie* de această poruncă. Oricum se simt responsabili de siguranța materială a familiei. Afirmația poate fi citită la fel de bine ca o reflectare precisă a unei angoase imposibil de vindecat - adică a senzației că ești într-adevăr „mai rău ca un adulterin".

„Parcă cineva îmi jupuiește pielea de viu"

Datorită acestui fapt, bărbații se tem în permanență de eșec la serviciu, de concedieri sau de obstacole în carieră. De vreme ce majoritatea bărbaților (61 de procente) spun că se simt în general neapreciați la serviciu, se pare că mulți se simt realmente în pericol. Dar pentru că nouă ne par talentați și eficienți, s-ar putea să nu înțelegem această teamă și de aceea să nu ne dăm seama cu câtă *gravitate* privesc nevoia de a-și proteja slujba și familia. Dacă, Doamne ferește, se întâmplă ca familia să se afle în dificultate financiară, bărbatul se simte nevrednic. Chiar dacă dificultățile financiare *nu au nici o legătură cu el* (dacă, de pildă,

cel mai important client al lui dă faliment), atâta timp cât familia trebuie să strângă cureaua, cât copiii nu pot primi de ziua lor cadourile dorite, cât rata la bancă e greu de plătit, bărbatul suferă o adevărată tortură psihică. Un bărbat a cărui firmă traversează în prezent o perioadă foarte dificilă mi-a descris astfel senzația: „Zilnic, la fiecare pas, parcă cineva îmi jupuiește pielea de viu".

Capii de familie se pot simți captivi

În fiecare zi, capul familiei resimte o tensiune ciudată între nevoia ca oamenii să depindă de el și senzația că este captivul acestei responsabilități. Marea majoritate a bărbaților care muncesc excesiv nu fac acest lucru doar pentru a fi primii profesional, ci și pentru că sunt convinși, cum mi-au spus câțiva, „că nu există altă cale" și se simt frustrați că noi nu înțelegem - mai ales când *și noi* adăugăm tensiune.

Se simt frustrați că noi nu înțelegem - mai ales când și noi adăugăm tensiune.

Un răspuns pe care l-am primit la anchetă m-a făcut să tresar - în parte, pentru că auzisem aceleași argumente și din partea altora. Cel care îmi răspunsese își dorea să-i fi putut spune soției: „sunt derutat. Vrei să stau mai mult acasă (în fiecare săptămână am de făcut câte un drum, deși mi-ar plăcea tare mult să stau acasă), dar cu toate astea îți dorești o casă nouă, lucruri drăguțe, un venit substanțial etc. E cazul să-ți dai seama că sunt prins într-un cerc vicios. Din cauza concedierilor de la celelalte companii, am fost obligat să mă angajez aici. Or, acum mi se pare că împing la deal doi bolovani uriași".

Chiar și atunci când nu ne supunem soții la presiuni materiale, se poate să creăm tensiuni de altă natură, cum ar fi momentele când ne plângem de orele suplimentare petrecute la serviciu. De pildă, multe dintre noi avem impresia că dacă bărbații ar învăța să refuze anumite sarcini trasate de șefi, atunci ar putea petrece mai mult timp cu noi. Sau ne facem griji că poate *nu vor* să petreacă mai mult timp împreună cu noi. Așa că în cercetarea mea *a trebuit* să verific dacă suspiciunile feminine sunt justificate sau nu. Știți câți bărbați ne-au confirmat temerile? O fracțiune infimă!

În schimb, vasta majoritate a celor chestionați (82 de procente) aveau ceea ce eu consider a fi motivații altruiste, răspunzând că, dacă nu ar munci atât de mult, și-ar dezamăgi familia sau/și ar abdica de la echilibrul lor. Cel mai frecvent, ei au răspuns: „Dacă nu aș munci atât de mult, cred că slujba mi-ar fi în pericol, or atunci nu mi-aș putea întreține familia" sau „Nici vorbă ca familia mea să

poată trăi la standardele ei actuale dacă n-aș munci la fel de mult - probabil că mi-aș putea găsi un serviciu unde să nu trebuiască să fac ore suplimentare, dar nu aș câștiga la fel de mult". Mai mult decât atât, jumătate dintre bărbații pomeniți mai sus au accentuat cât au putut că nu doreau să stea atâta timp departe de familie!

Iată ce reacție a avut unul dintre cei chestionați, a cărui soție îl luase probabil la rost pe tema priorităților de viață: „Prioritatea mea *este* familia. Mi-ar plăcea să găsesc o cale pentru a nu fi nevoit să stau atâtea ore la serviciu sau să fiu mai mult la dispoziția alor mei, dar altfel nu știu cum ne-am putea descurca. Mi-aș dori ca soția mea să fie conștientă de acest lucru". Nu mă înțelege greșit - aș fi ultima persoană care să dea sfaturi de la distanță soțiilor îngrijorate că bărbații lor petrec prea mult timp la serviciu. Mai degrabă mă aflu de cealaltă parte a baricadei - după cum ți-o poate mărturisi soțul meu! Dar dacă te-ai putea pune în pielea lui, pentru a înțelege cât se simte de neputincios în această privință, i-ar veni și lui mai ușor să-ți înțeleagă îngrijorarea ca pe o formă de sprijin, și nu de conflict.

Întreținerea familiei presupune să câștigi destul pentru prezent și pentru viitor

În cazul bărbaților, dorința de a câștiga pentru familie în prezent este amplificată de angoasa că trebuie să câștige și pentru viitor. În esență, ei au impresia că trebuie să câștige două venituri separate - unul pentru a se îngriji de prezentul familiei și celălalt pentru a se îngriji de ea în anii lungi de pensie. Cineva mi-a scris: „Aș dori ca soția să înțeleagă că nu câștig bani numai pentru acum, ci încerc să pun ceva deoparte pentru bătrânețile noastre". Mulți bărbați activi îmi pomenesc de angoasă, pentru că au văzut destui pensionari pierzându-și echilibrul psihic o dată ce această parte masivă a identității lor a dispărut. Mi s-a spus că atunci când un pensionar își primește cuponul sau ajutorul social fără să simtă că a câștigat cu adevărat banii aceia, este ca și când „și-ar fi pierdut rostul pe lume". Reacția explică în parte de ce bărbații aflați în șomaj sau care depind de ajutorul social ajung atât de frecvent la depresii și își pierd motivația. Simt că și-au pierdut calitatea de principali furnizori materiali ai familiei, că și-au pierdut scopul și că sunt ceva mai puțin bărbați.

Atunci cum să reacționăm?

Acum, când înțelegem cât este de copleșitor impulsul de a asigura bunăstarea familiei, cum să ne raportăm la această descoperire?

Revizuiți motivele care duc la conflict

Doamnelor, să recunoaștem deschis că, în legătură cu asigurarea bugetului familial, partenerii noștri se simt captivi într-un cerc vicios, respectiv că nu par să aibă prea multe opțiuni. În plus, cel mai probabil se cred teribil de prost înțeleși de către noi înșene. Identificați zonele cele mai afectate ale relației voastre în urma acestor constatări.

Doamnelor, să recunoaștem deschis că, în legătură cu asigurarea bugetului familial, partenerii noștri se simt captivi într-un cerc vicios.

De pildă, de îndată ce am înțeles cât de responsabil se simte Jeff pentru bunăstarea noastră, am priceput imediat că atitudinea pe care o criticasem drept una de „servitute" față de șeful lui nu reprezenta o formă bizară de slăbiciune, ci tocmai expresia dorinței sale puternice de a fi capabil să plătească în continuare ipoteca! (Ceea ce însemna că nu trebuia să-l întâmpin cu critici pe această problemă, ci cu dovezi de apreciere.) Ar fi cazul ca unele dintre noi să-și dea seama măcar acum la ce presiune enormă își supun bărbații când se întorc acasă în fiecare zi cu sacoșe pline de cumpărături - iar altele ar putea sesiza în sfârșit cât de dureros este pentru soții lor să câștige mai puțin decât ele. Unele vor pricepe - cum mi-a scris o dată un om însemnat - „ce tensiune enormă se creează când le cer soților să aleagă între o nevoie imperativă (de a le asigura familiilor siguranța financiară) și alta (de a le arăta cât de mult prețuiesc timpul petrecut cu familia)".

Desigur, doar pentru că *înțelegem* cum văd bărbații această problemă, nu înseamnă că vom și cădea *de acord* cu ei! De exemplu, multe vom accepta mai degrabă un buget mai redus pentru familie de dragul timpului petrecut împreună. Însă indiferent cum ar sta lucrurile, a înțelege cum le vede soțul tău este esențial pentru legarea oricărei discuții productive în cuplu.

Bărbații vor interpreta dezamăgirea noastră ca pe un eșec personal în ordinea siguranței materiale.

Ajutați-l să se elibereze de tensiune

Mulți dintre noi s-au confruntat cu perioade dificile din punct de vedere financiar în ultimii ani și, evident, ele nu sunt ușoare nici pentru noi, femeile. E foarte simplu să ne pierdem cu firea și să punem vina pe bărbați sau să le poruncim „să facă ceva". Doar că lucrul care le lipsește cel mai puțin în asemenea momente este încă și mai multă tensiune. Au deja parte de asta cu asupra de măsură. În schimb, ceea ce și-ar dori este asigurarea noastră că vor rezolva această problemă și oferta noastră necondiționată de a-i ajuta să rămână pe linia de plutire. Acest lucru poate însemna să încercăm să aducem chiar noi mai mulți bani în casă, ori să ne exprimăm încântarea că în concediu vom merge cu prietenii la bazinul central în loc să mergem în croaziera mult visată în Carraibe. (Spun chiar *încântare* și nu doar *încuviințare*, pentru că bărbații vor interpreta dezamăgirea noastră ca pe un eșec personal în ordinea siguranței materiale.)

Ajutorul presupune să-i înțelegem, să-i prețuim și să-i ajutăm să se elibereze de tensiune, în loc să le mai adăugăm și noi o greutate suplimentară.

Câțiva domni mi-au spus că, mai presus de toate, cel mai bun lucru pe care îl poate face o parteneră de viață este să demonstreze că *înțelege* cât de grave sunt lucrurile nemaicheltuind bani pe cumpărături inutile. Aceasta, combinată cu sprijinul nostru afectiv, face minuni pentru sentimentul bărbatului că „o poate scoate la capăt". Dar cum să fim de ajutor, dacă și noi avem nevoie de ajutor? Din perspectiva dificultăților financiare pe care le-am traversat eu însămi, îți pot spune că soluția este să ne împărtășim îngrijorările mai degrabă Domnului, decât soților noștri. Până la urmă, tot Lui îi revine marea povară. Ca să adopt tonul impresionant din concluzia trilogiei *Stăpânul Inelelor*, când eroul este complet epuizat de teribila-i povară, îți amintesc că tovarășul lui este cel care îl ridică în brațe spunând: „Nu-l pot duce eu în locul tău, dar te pot duce pe tine!" Prin rugăciunile înălțate în sprijinul soțului tău și prin povățuirea Domnului, iar nu a unor oameni întâmplători, îi încredințezi Lui atât povara ta, cât și pe soțul tău. Apoi, din preaplinul inimii, vei putea să dăruiești și să-ți încurajezi bărbatul.

Încurajează-l și prețuiește-l

Cineva mi-a oferit odată un minunat rezumat al nevoilor vitale ale oricărui bărbat, indiferent dacă familia lui se află „la

bine sau la rău". „Mulțumește-i cât mai des că se îngrijește de voi. Uită destul de ușor". Cam toate ne dorim să le stăm în ajutor soților noștri, iar în cazul acesta ajutorul presupune să-i înțelegem, să-i prețuim și să-i ajutăm să se elibereze de tensiune, în loc să le mai adăugăm și noi o greutate suplimentară.

Un bărbat căsătorit s-a exprimat cam așa: „Ai grijă să înțeleagă că orice progres financiar al său te bucură, oricât de mic ar fi, pentru că așa își dă și el seama că munca dificilă a meritat efortul. Iar când se întoarce foarte târziu după o lungă zi de muncă, fă-i un mic dar prin care să-i mulțumești. Folosește-ți imaginația".

5
SEXUL SCHIMBĂ TOTUL

Cum se face că sexul eliberează afectivitatea masculină (și la cine credeți că se află cheia)

Un bărbat dorit sexual
de femeia lui se simte bine în
propria piele și încrezător în tot
ceea ce face.

Nu e nici un secret că bărbații își doresc mereu mai multă activitate sexuală. Știm asta - și chicotim cu prietenele noastre pe această temă - încă din primele clase de liceu. Dar știți oare cât de puternică e nevoia bărbaților de sex și - mai ales - de ce? În fiecare dintre investigațiile mele, precum și în interviurile luate întâmplător prin țară, o temă a ieșit în evidență prin necesitatea cu care s-a impus de fiecare dată: bărbații își doresc mereu să aibă parte de mai multă activitate sexuală decât li se oferă. Și, încă și mai mult, sunt convinși că femeile care îi iubesc *nu-și prea dau seama că acesta este punctul critic* - nu numai pentru ei înșiși, ci și pentru relația de cuplu.

Cum adică este *punctul critic*? La urma urmei, în prim plan se află o mulțime de alte nevoi cât se poate de legitime. Cum ar fi somnul. Păi nu reprezintă sexul doar un impuls primar, biologic, de împlinirea căruia să se poată lipsi, la o adică? Ei bine..., nu. Pentru soțul tău, sexul este mult mai mult decât o nevoie fizică. Privarea de activitate sexuală reprezintă pentru el un lucru la fel de grav pe cât ar fi pentru tine, să zicem, tăcerea lui bruscă, întreruperea oricărei comunicări între voi. Îl rănește la fel de mult, reprezintă o suferință la fel de legitimă - și un pericol la fel de mare pentru căsnicia voastră.

De vreme ce acest volum nu se ocupă decât de ceea ce avem tendința să uităm sau să nu înțelegem despre bărbați, voi lăsa la o parte informațiile despre *puterea* cu care se impune nevoia sexuală masculină și mă voi concentra asupra *importanței* ei. Cu alte cuvinte - nu mă va interesa atât dorința fizică, pur și simplu, ci măsura copleșitoare în care dorința sexuală se impune în psihicul masculin, fără ca noi, femeile, să avem știință de ea.

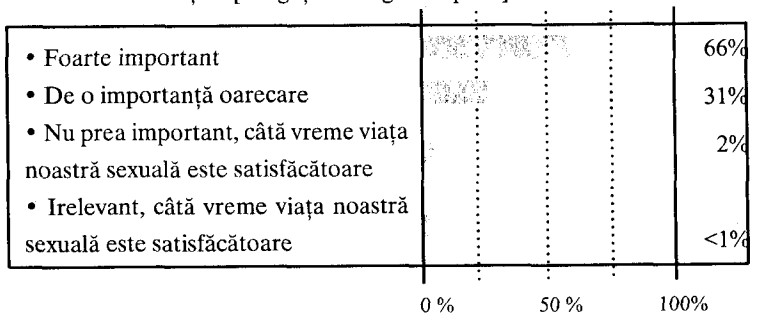
Sexualitatea este o nevoie afectivă copleșitoare

La nivelul cel mai primar cu putință, bărbatul tău *dorește să fie dorit.*

Deși opinia comună descrie bărbatul ca un organ sexual uriaș, fără nici un fel de sentimente atașate, nu există nimic mai departe de adevăr. Dar, deoarece bărbaților nu le stă în obișnuință să-și descrie nevoile sexuale în termeni afectivi, femeile pot să nu-și dea seama de legătură. Într-un anumit fel, foarte profund, bărbații noștri se simt frecvent împovărați de sentimentul ascuns că nu și-au găsit locul în lume. Când facem dragoste, ne asigurăm bărbații că îi găsim atrăgători, îi eliberăm de senzația acută de singurătate și le oferim puterea și încrederea necesare bătăliilor lor cotidiene. Nu în ultimul rând, în același fel îi facem să se simtă iubiți - de fapt, în absența iubirii fizice, bărbaților le vine foarte greu să se creadă cu adevărat iubiți.

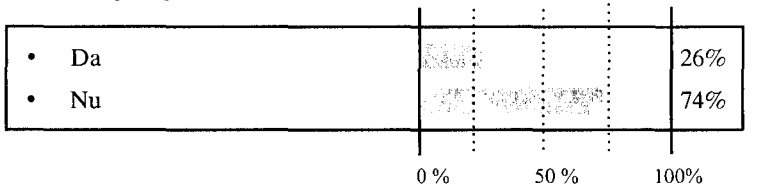
La nivelul cel mai primar cu putință, bărbatul tău *dorește să fie dorit.* Iată ce reacție impresionantă am obținut la al doilea sondaj profesionist. (Deoarece primul nu acoperea subiectul.)

Cu privire la sexualitate, pe unii bărbați nu îi interesează decât gratificația fizică imediată. Pentru alții, este important să se simtă și doriți, și iubiți de femeile lor. Cât de important este pentru dvs. să vă simțiți și dorit, și iubit de soție? [Alegeți un singur răspuns]



La această întrebare am obținut cea mai mare unanimitate față de oricare alta: 97 de procente dintre bărbați au răspuns că simpla „viață sexuală satisfăcătoare" nu este, în sine, suficientă - dorindu-și, în plus, să se simtă doriți. Unul dintre bărbații chestionați a rezumat totul în următoarele cuvinte: „Părerea generală este că femeile sunt mai sentimentale decât bărbații, după cum, în legătură cu sexualitatea, părerea generală spune că bărbații nu-și doresc decât 's-o facă', pe când femeile au nevoie și de sentimente și mângâieri. Iată cum ajung femeile să creadă că sentimentele nu sunt implicate. Dar sunt implicate foarte profund și când ni se răspunde *nu*, ne sunt atacate tocmai acele sentimente". Și nici nu trebuie să spui prea dur *nu* ca să îl rănești. După cum arată răspunsurile la întrebări, *chiar dacă au o viață sexuală satisfăcătoare*, trei din patru bărbați tot se vor simți răniți și deprimați dacă soțiile nu participă activ la actul sexual și nu ajung la satisfacție.

Imaginați-vă că soția nu vă refuză niciodată, dar nu o face cu plăcere sau o face cu sentimentul împlinirii unei datorii. Veți fi satisfăcut sexual? [Alegeți un singur răspuns]



După cum mi-a explicat unul dintre cei care mi-au răspuns la chestionar, „cred că, după douăzeci și ceva de ani de căsătorie, soția mea știe cât e de importantă nevoia mea de sex, dar aș vrea să știe și cât de important mi se pare să *mă dorească* fizic. Poate că nu mai are apetitul sexual din tinerețe, dar mi-ar plăcea să mă dorească și să aibă nevoie fizică de mine".

Să revenim la realitate!

Sunt convinsă că majoritatea dintre noi nu ne privăm bărbații în mod conștient de un lucru atât de important pentru sentimentul lui de sine. Este mai probabil că, după o zi grea la serviciu sau cu copiii, nu mai simțim dorința răvășitoare de a le sfâșia hainele și de a trece la acțiune. Mai degrabă, cred că pur și simplu nu ne dăm seama de consecințele afective ale reacției noastre (sau ale lipsei noastre de reacție) și că privim nevoia lor de sex mai mult ca pe un

impuls fizic ori chiar ca pe o pretenție nejustificată. Numai dacă vom pricepe ce se ascunde în realitate în spatele privirilor galeșe pe care ni le aruncă, vom reuși să *ne dorim* să le răspundem.

De ce este sexul atât de important?

Ce tipuri de nevoi afective ale bărbatului tău împlinește activitatea sexuală? În cercetările scrise, dar și în interviurile înregistrate, am observat că există două curente paralele: unul referindu-se la marile beneficii aduse în viața interioară a bărbatului de către o sexualitate împlinită și, prin contrast, unul care accentua vătămările aduse de refuzul sau de împlinirea în silă a actului sexual.

Primul beneficiu: Bărbatul cu sexualitatea împlinită se simte iubit și dorit

Deloc surprinzător, primul lucru care a ieșit la iveală din cercetare a fost faptul că o viață sexuală *regulată,* de care se bucură ambii parteneri, e unul dintre cele mai importante lucruri pentru un bărbat. Cât de elocvent glăsuiește argumentul următor:

> Mi-ar plăcea să văd că soția mea înțelege că nu există modalitate mai clară și mai explicită de a-mi spune „tu ești mult mai important pentru mine decât orice altceva pe lumea asta" decât să-mi întâmpine prioritar nevoile intime. Această formă de comunicare îmi vorbește cu mai mare putere decât oricare alta și nu lasă nici cea mai mică urmă de îndoială ori de interpretare greșită.

Nu ne dăm seama de consecințele afective ale reacției noastre (sau ale lipsei noastre de reacție).

Motivul pentru care *acesta* este mesajul așteptat este faptul că mulți bărbați - chiar și aceia care au prieteni foarte buni - par să trăiască o senzație de singurătate care nouă, femeilor care stabilim relații cu atât de mare ușurință, ne este cu totul străină. Iar când facem dragoste, senzația de singurătate dispare. Cineva mi-a spus: „Simt că în fiecare zi urc în ring și lupt cât am de luptat. Sunt foarte singur acolo. De aceea, când bate gongul, vreau să o găsesc pe soția mea lângă mine". Altcineva a făcut legătura între singurătate și puterea sexualității împlinite: „Bărbații se simt izolați chiar și alături de soțiile lor. Dar atunci când faci dragoste, mai există cineva lângă tine cu

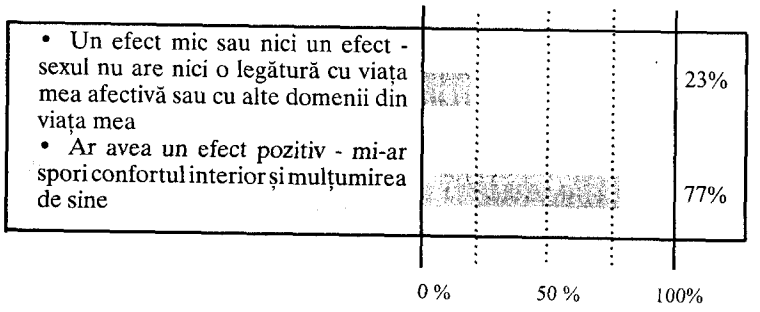
care te poți expune în toată slăbiciunea, fără să fii judecat, fiind acceptat în totalitate. E o alinare care le pătrunde adânc în suflet bărbaților".

Din acest motiv, unii bărbați își doresc să facă dragoste când ne-am aștepta mai puțin. O doamnă mi-a povestit cum soțul ei a vrut să facă dragoste imediat după înmormântarea unei rude apropiate. Făcând dragoste, s-a simțit consolat și înfășurat în dragostea ei.

Al doilea beneficiu: Bărbatul cu sexualitatea împlinită are încredere în sine

Când bărbatul tău simte că îl dorești, nu înțelege din aceasta doar că îl iubești sau că te atrage sexual. După cum am văzut în capitolul despre „Impostor", dorința ta reprezintă fundamentul solid pe care se sprijină și din care își ia puterea încrederea lui cotidiană în sine, precum și sentimentul său de confort interior. Cred că majoritatea am urmărit deja reclamele TV la Viagra, în care colegii unui bărbat îl opresc în mod repetat pe stradă pentru a-l întreba ce s-a „schimbat" la el. Te-ai tuns, îl întreabă? Ai tras de fiare? Ai fost avansat? Nici vorbă, le spune el tuturor, cu un zâmbet misterios. Unul dintre cei intervievați a adus în discuție reclama respectivă. „Toți bărbații înțeleg mesajul acelei reclame - produsul te face să te simți bine cu tine însuți. E un adevăr pe care toți bărbații îl recunosc în mod intuitiv. Sunt și mai încrezători, și mai plini de viață atunci când le merge din plin viața sexuală". În sondaj, la fel, trei din patru bărbați sunt de acord cu aceasta.

Imaginați-vă că soția dvs. este o parteneră mereu interesată și motivată și că, prin urmare, vă bucurați de o viață erotică foarte activă. Ce influență ar avea asupra vieții dvs. afective acest activism erotic? [Alegeți un singur răspuns]


• Un efect mic sau nici un efect - sexul nu are nici o legătură cu viața mea afectivă sau cu alte domenii din viața mea
23%
• Ar avea un efect pozitiv - mi-ar spori confortul interior și mulțumirea de sine
77%
0 %
50 %
100%

Alinarea de a face dragoste le pătrunde bărbaților adânc în suflet.

O dată ce am înțeles acest adevăr, mi-am dat seama cât de des observasem „codul masculin" în acțiune pe această problemă, fără să-i dau atenție. Când bărbații îmi mărturiseau că „se simțeau mai bine" când aveau parte de o activitate sexuală susținută, mă gândeam că se simțeau bine din punct de vedere fizic. Dar, după cum mi-a relatat un bărbat căsătorit, „ceea ce se întâmplă în dormitor influențează major felul cum mă simt a doua zi la birou". Altul a scris că: „Sexul este o supapă a presiunii zilnice... și *pare să îmbunătățească totul*" (s. m. - S. F.). După ce recunoaștem rolul central jucat de sexualitate în bunăstarea emoțională a bărbatului, să aflăm acum ce se întâmplă în sufletul lui când nu primește ceea ce caută.

Prima vătămare: "Dacă ea nu vrea, mă simt complet respins"

Indiferent cât de mult își doresc bărbații o sexualitate împlinită, cei mai mulți ar prefera să tundă gardul viu pe ploaie și vânt, decât să facă dragoste cu o soție care se poartă de parcă ar face-o din datorie. Soțul meu, Jeff, mi-a explicat că: „Gardul viu nu te respinge. Și asta-i problema. Dacă soția e de acord numai pentru că așa trebuie, soțul se simte respins". Încă o dată, ținând cont de faptul că nu vrea nimic mai mult decât să fie dorit de tine, încearcă să privești chestiunea respingerii din punctul lui de vedere. Dacă ești de acord, dar nu te străduiești să te bucuri și tu de actul de a face dragoste, este ca și când i-ai spune: „Ești incapabil să mă exciți, chiar și atunci când încerci, și nu-mi pasă deloc de ceea ce contează pentru tine". Pe de altă parte, dacă nu ești de acord, ci îi arunci peste umăr tradiționalul: „Nu în seara asta, dragă", este ca și când i-ai spune: „Ești atât de neatrăgător, că nu poți concura cu o pernă pufoasă... și nu-mi pasă deloc de ceea ce contează pentru tine".

"Ceea ce se întâmplă în dormitor influențează major felul cum mă simt a doua zi la birou".

Chiar dacă nu vrei să spui, de fapt, decât că nu dorești să faci dragoste *în momentul acela*, ceea ce aude el este mesajul mult mai dureros că *nu îl dorești*. Iată ce au spus bărbații înșiși în sondaj:

- „Nu înțelege că sexul mă face să mă simt iubit și că, dacă ea nu vrea, mă simt profund respins".

- „Când spune nu, mă simt RESPINS. 'Nu' înseamnă mai mult decât un 'nu' adresat sexului - cum ar crede ea. Este un 'nu' adresat mie ca ființă. Or, sunt vulnerabil atunci când o rog sau când fac primul pas. Sunt respins pur și simplu".
- „Nu înțelege cum până și refuzurile ei întâmplătoare mă fac să mă simt nedorit. Eu nu pot să-i rezist. Deci, și mie mi-ar plăcea să fiu irezistibil. Îmi spune că sunt, dar faptul că îmi spune 'nu' mă face să mă îndoiesc".

Sentimentul de respingere directă și senzația că soția lui nu-l iubește cu adevărat îl conduc pe orice bărbat direct în mijlocul viiturii.

A doua vătămare: Lipsa ta de dorință îl poate arunca în cea mai neagră depresie

Dacă dorința ta sexuală îi oferă bărbatului tău senzația de confort interior și de încredere în sine, nu e greu să-ți dai seama de ce impresia permanentă că nu îl dorești se traduce printr-un mesaj iritant de neîncredere, retragere în sine și deprimare. Toți bărbații cu care am vorbit m-au privit ca pe o neștiutoare când am încercat să le sugerez că o serie de asemenea respingeri nu înseamnă în mod automat că soțiile îi resping ca bărbați. M-au făcut să văd că femeia care transmite semnalele respective își subminează astfel tocmai atmosfera de cămin iubitor, pe care și-o dorește atât de mult, deoarece, după cum mi-a spus un bărbat, „urmează să aibă de a face cu un bărbat deprimat".

Bărbații nu pot șterge cu buretele importanța fizică și emoțională pe care sexul o are în viața lor, fapt pentru care absența de activitate sexuală poate fi comparată cu suferința psihică la care ar fi supuse femeile ale căror soți ar refuza să le mai vorbească. Să luăm aminte la cuvintele dureroase ale următorului soț condamnat la asceză - cuvinte caracterizate de alți bărbați care le-au citit drept „sfâșietoare".

'Nu' înseamnă mai mult decât un 'nu' adresat sexului - cum ar crede ea. Este un 'nu' adresat mie ca ființă.

Suntem căsătoriți de mult timp. Regret profund și detest faptul că, pe tot parcursul căsătoriei, ne-a lipsit aproape orice fel de intimitate fizică. Drept urmare, sunt respins, lipsit de valoare, nesemnificativ, singur, izolat

și abandonat. Faptul că nu avem parte de comunicarea pe care mi-am imaginat-o înainte de căsătorie mi se pare asemănător cu pierderea pe veci a unei comori. Îmi provoacă o mulțime de resentimente și o mare suferință. În schimb, în mine se cuibăresc mânia și senzația de alienare.

Cum putem depăși „prăpastia sexului"?

Nu îți pot spune de câte ori am auzit chemarea deloc subtilă a bărbaților către soțiile lor, nu doar pentru a fi doriți, ci și pentru a *ajunge la o soluție*. Deși fiecare relație intimă are povestea ei, iată câteva puncte din care putem începe:

Alege să-l iubești așa cum are nevoie să fie iubit

Ei bine, dacă semeni cu mine, e foarte probabil că nevoia lui sexuală ți se pare mai degrabă fizică - *importantă*, desigur, dar în același timp *opțională*. Prin comparație, după ce micuții voștri au tras de tine toată ziua, în stânga și în dreapta, nevoia ta de somn ți se pare și *importantă*, și *imperativă*. În plus, desigur, dacă privești sexul doar ca pe o nevoie fizică, poți să-l pui în balanță cu somnul. Dar de îndată ce-ți vei da seama că soțul îți transmite că „este esențial pentru certitudinea mea că sunt iubit și dorit de tine și este critic pentru a-mi combate stresul, temerile și singurătatea", ei bine, ... vei ajunge să vezi lucrurile într-o altă perspectivă, unde sexul și somnul nu mai pot fi comparate. Așadar, cum ai putea reacționa?

În primul rând, adu-ți aminte că, îndărătul testosteronului, te adresezi unui suflet sensibil. Dacă este cât de cât posibil, reacționează la chemarea lui cu o totală implicare afectivă, fiind conștientă că în joc este *sufletul* lui. Dar dacă nu găsești nici o resursă de reacție fizică, vorbește-i *din inimă* - adoratoare, grijulie, încrezătoare în el. Fă tot ce-ți stă în puteri - *folosind tot timpul cuvinte și acțiuni pe care soțul tău le înțelege* - pentru a ține la distanță de omul iubit înțepăturile respingerii. Și nu uita, dacă nu faci decât să te dăruiești fizic, pentru „a-i împlini nevoile", fără să te implici afectiv, nu îi împlinești nici o nevoie. De fapt, mai bine l-ai trimite să tundă gardul viu. Acestea fiind zise, bucură-te de darul intimității, dat de Dumnezeu, și profită din plin de el!

Adu-ți aminte că, îndărătul testosteronului, te adresezi unui suflet sensibil.

Implică-te... și simte-te bine și tu

Unul dintre bărbații care au răspuns la chestionarul adresat celor religioși a fost cât se poate de explicit: "Femeia trebuie să ia parte activă la viața sexuală. Trebuie să-i spună partenerului care îi sunt nevoile, dorințele și fanteziile. Viața pasivă = viață plictisitoare". Uau!

Am descoperit că mulți bărbați apreciază în taină dacă soțiile lor sunt motivate sexual. Cu ani în urmă, l-am auzit pe unul dintre prietenii lui Jeff, un bărbat necăsătorit, în vârstă de treizeci de ani, spunându-i că își dorea „o soție care să fie un model de virtute creștină - credincioasă, fidelă și mereu îndatoritoare cu ceilalți". Apoi a rânjit cu subînțeles: „Dar când ajungem în pat...!"

Multe dintre noi vom spune că ne depășește povestea cu „pantera în dormitor". Nu e chiar așa, zic bărbații.

„E ca în cântecul acela, 'Behind Closed Doors', din anii '70", mi-a spus de curând un alt prieten, căsătorit. „Asta dorește orice bărbat - să fie fata din vecini când suntem în sufragerie și o panteră dezlănțuită în dormitor".

Ajunse aici, multe dintre noi vom spune că ne depășește povestea cu „pantera în dormitor". Nu e chiar așa, zic bărbații. Se pare că ei nu se așteaptă decât ca, din când în când, soția lor să facă primul pas și să își aducă în pat cu ea toată pasiunea și atenția de care este în stare. Este suficient să facem asta și soții noștri se vor lumina de bucurie!

Dacă aveți nevoie de ajutor, faceți rost de el

Recunosc că unele femei și-ar dori foarte mult să *poată* reacționa mai din inimă la nevoile sexuale ale soților lor, dar se văd blocate dintr-o mulțime de motive personale. Nu doresc să mai adaug la frustrarea lor. Dar vreau, cu toate acestea, să le încurajez să ceară ajutorul personal sau profesional de care au nevoie, pentru a merge până la capăt. Opțiunea de a căuta vindecare se va dovedi pozitivă, atât pentru ele, cât și pentru soții lor.

Priviți sexul ca pe o prioritate

Un extras din *Today's Christian Woman* [Femeia creștină, azi] surprinde foarte bine această problemă și ne pune la încercare puterea de a schimba modul cum privim lucrurile. Autoarea începe prin a spune că, deși soțul ei dorea să facă dragoste mai des, lucrul acesta „pur și simplu nu era printre prioritățile mele". Apoi, povestește ce revelație a avut într-o bună zi:

Mi-am dat seama că toată ziua nu făcusem altceva decât să vin în întâmpinarea nevoilor celor din jurul meu. Avusesem grijă de copii, luasem parte activă la lucrarea din biserică, spălasem haine, până când, la sfârșitul zilei, nu-mi doream decât să nu mai trebuiască să mă ocup de nevoile nimănui. Nu-mi doream decât o pernă și o revistă. Dar Dumnezeu m-a pus la încercare: *Oare „nevoile" de care te ocupi pentru soțul tău sunt tocmai cele pe care el le vrea satisfăcute? Dacă fiicele voastre n-ar fi perfect ordonate, el nu s-ar plânge. Dacă podeaua bucătăriei ar rămâne necurățată, el n-ar spune nici un cuvânt. Iar dacă nu ar mai avea șosete curate de purtat, ar încărca el însuși mașina de spălat.* Mi-am dat seama că spuneam în mod regulat 'nu' singurei lui rugăminți. Cu siguranță că, dacă mă țineam de programul zilei, cu râvnă militărească, nu însemna că mă dăruiam soțului meu... S-ar sfârși oare lumea dacă nu aș schimba azi cauciucurile? Fusesem atât de absorbită de ceea ce voiam să fac și de ceea ce trebuia făcut pentru copii, încât îmi exclusesem bărbățelul din ecuație.

Oare celelalte lucruri care ne răpesc timpul și energia sunt la fel de importante ca acesta? A venit momentul să ne evaluăm prioritățile cu ajutorul soților noștri, pentru ca ei să-și dea seama că luăm acest lucru în serios.

Cum să înțelegem corect „semnalele de amor"

Concluzionând, m-am gândit că ar fi util să privim un caz particular în care un soț obișnuit și o soție obișnuită au rezolvat această problemă. Mark și Anne aveau, în general, o căsătorie fericită. Erau căsătoriți de cincisprezece ani, când Mark și-a dat seama că viața lor sexuală începuse să pălească. Anne nu mai era la fel de entuziastă ca la început, își pierduse interesul sau poate era doar prea ocupată, prea obosită. Făceau și acum dragoste, dar, după cum se exprima Mark, „pentru ea nu mai părea să fie o prioritate". Mark era om de afaceri și muncea adesea peste program, ceea ce pentru Anne reprezenta o sursă de tristețe. Cu ani în urmă, îi explicase că nu atât numărul orelor petrecute peste program o îndurerează, ci faptul că nu venea acasă la ora la care spusese că va veni. I-a spus că era un soț minunat, dar că acest lucru o făcea să se

Mi-am dat seama că spuneam în mod regulat 'nu' singurei lui rugăminți.

simtă foarte neglijată. I-a mai spus că încercarea lui de a-i da o oră cât mai realistă a revenirii lui acasă și de a o respecta reprezenta, pentru ea, unul dintre cele mai importante semnale că o iubea. Mark a înțeles și acest lucru a devenit o prioritate pentru el.

Acum, după câțiva ani, Mark i-a explicat lui Anne că îl îngrijora diminuarea vieții lor sexuale. A făcut o paralelă cu nevoia lui Anne ca el să fie acasă la ora promisă. I-a spus: „Chiar dacă aș fi un soț extraordinar, atâta timp cât nu aș face acest lucru atât de important pentru tine nu aș reuși să te fac să te simți iubită. Ei bine, pentru mine a face dragoste ca pe vremuri, simțindu-te implicată, este la fel de important".

Și soțul tău îți transmite semnale?

Anne nu văzuse niciodată problema în felul acesta și a fost extraordinar de important pentru ea să audă că, oricât de grozavă soție ar fi fost, tot nu și-ar fi făcut soțul fericit, atâta timp cât nu i-ar fi împărtășit dorința sexuală, nereușind să-i transmită, din punctul lui de vedere, unul dintre cele mai importante „semnale de amor". Mark spune acum că „așa s-a produs declicul. Și astfel totul s-a schimbat!"

Și soțul tău îți transmite semnale că pasivitatea ta la rugămințile lui îi provoacă nefericire? E foarte posibil să-și dorească să-ți explice toate acestea, dar să nu știe cum. După cum este posibil să fi încercat, iar tu să fi minimalizat importanța cererii. Datorită faptului că nenumărați bărbați mi-au mărturisit același lucru, te îndemn să n-o mai faci. Ceea ce-și dorește este mai important pentru el - și pentru relația voastră, respectiv pentru propria ta împlinire în această căsnicie - decât ți-ai fi putut imagina vreodată.

Acum, când ai toate datele pentru a înțelege cât de sensibil este sufletul bărbatului tău, sper că îl vei trata cu empatie, știind cum e făcut. Mobilizează-ți resursele de empatie și înțelegere pentru capitolul următor, unde vom cartografia alte teritorii ale lumii sale interioare.

6
DEȚINĂTORUL AGENDEI VIZUALE

De ce îi vine atât de ușor să se uite și atât de greu să uite ce-a văzut

Chiar și bărbații fericiți în căsnicie au de furcă atunci când e vorba să nu se gândească la alte femei.

Scena unu: Doug, om de afaceri prosper, soț și tată, călătorește în California în scop de serviciu. Sala de conferințe se umple de directori de companii, fiecare dorind să-și prezinte proiectul. Primul director care înaintează spre planșetă este o femeie deosebit de atrăgătoare, cu o siluetă de invidiat, pe care Doug nu poate să nu o observe, cu atât mai mult cu cât este foarte bine pusă în evidență de costumul care îi vine ca turnat. Începându-și prezentarea, femeia este prietenoasă între limitele profesionalismului.

Scena doi: Vorbesc cu un grup oarecare de bărbați creștini, care își asumă profund credința și (cei care sunt căsătoriți) le sunt sincer devotați soțiilor lor. Le descriu scena unu și le spun că este din romanul meu, *The Lights of Tenth Street.* Apoi îi pun fiecăruia o întrebare: „Dacă ai fi în locul lui Doug, ce ți-ar trece prin cap în timpul prezentării?" Iată ce răspunsuri primesc:

- *„Grozav trup... stop! Ce-mi trece prin cap?"*
- „Mă uit dacă are verighetă".
- „Mă întreb dacă îi par atrăgător.
- „Simt imediat o tensiune în vintre".
- *„Pun pariu că se folosește de felul cum arată pentru a-mi vinde proiectul".*

• *„Privește-i doar fața, privește-i doar fața, privește-i doar fața..."*
• „Îmi vine greu să mă concentrez la prezentare, pentru că încerc din greu să-i privesc fața, în loc să mă uit la corpul ei".
• „Trebuie să resping imaginile acestea fără milă - dar ele revin de fiecare dată".
• *„Mă întreb ce mai are pe sub costum? Stop! Concentrează-te la prezentare".*
• „Cam la două minute după ce începe să vorbească, îmi amintesc o scenă dintr-un film porno pe care l-am văzut pe când aveam cincisprezece ani".
• „Dacă nu am grijă, peste câteva minute mă voi întreba cum e la pat".

Dacă ai fi fost lângă mine, să-i asculți pe bărbații respectivi, ce ți-ar fi trecut *ție* prin cap? Îți mărturisesc că răspunsurile lor m-au uluit și dezamăgit în egală măsură. Totuși, după ce am observat în repetate rânduri aceleași reacții la bărbați în care aveam deplină încredere, mi-am spus că trebuie să fie ceva *normal*. Deși auzisem mereu că bărbații sunt foarte dependenți de văz, nu mi-am imaginat niciodată ce *înseamnă* de fapt acest lucru. Fusesem în ceață totală.

Ce înseamnă că „bărbații sunt foarte dependenți de ceea ce văd"

Iată ce descoperire am făcut din pură întâmplare, remodelându-mi astfel înțelegerea despre bărbați:

> Chiar și bărbații fericiți în căsnicie sunt determinați în mod instinctiv să „consume" vizual imaginile unor femei atrăgătoare, al căror impact este la fel de mare, indiferent dacă este vorba de imagini „pe viu" sau doar de imagini din amintire.

Două accepții concrete ale sloganului „bărbații sunt foarte dependenți de cea ce văd" mi s-au părut demne de reliefat, fiindu-mi, cel puțin mie personal, cu totul necunoscute până atunci:

• În primul rând, o femeie cu un trup atrăgător reprezintă un „magnet vizual" foarte dificil de evitat, iar bărbații

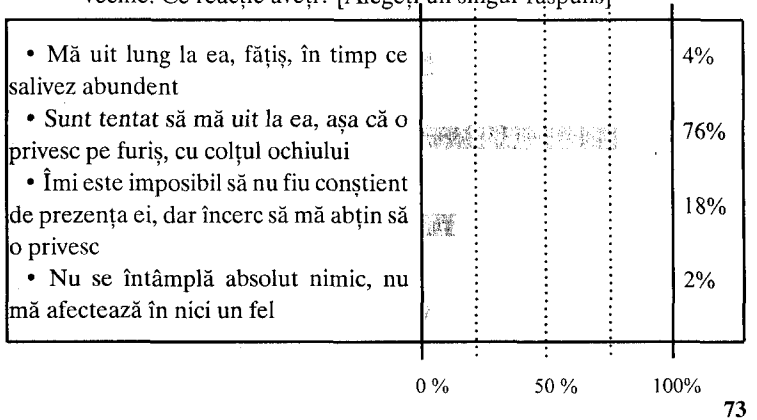
sunt perfect conștienți de prezența ei, chiar și atunci când încearcă să nu o privească.
• În al doilea rând, chiar și atunci când un astfel de magnet nu este prezent, bărbații par să aibă în cap un soi de „agendă mentală" cu imagini stocate, de unde acestea pot interveni în gândurile lui fără nici un avertisment sau când sunt accesate în mod conștient.

Dacă faci parte din cele 25 de procente de femei care se autodescriu ca fiind „dependente de văz, înainte de oricare alt simț", această mică „revelație" n-o să fie tocmai o surpriză pentru tine. Dar, pentru celelalte dintre noi, ea explică o taină - sau chiar mai mult. Poate reprezenta un fel de eșec personal („nu sunt destul de 'femeie' pentru a-i monopoliza interesul") sau o dovadă de trădare din partea soțului („de ce să aibă de furcă un bărbat iubitor și devotat soției cu imaginile altor femei?"). Din fericire, mergând în profunzime, pentru a descoperi cât de adânc înrădăcinat este acest mecanism - și cât de *puțin* are de a face cu noi însene - ne mai venim în fire, oricât de paradoxal ar părea. De fapt, este vorba despre *două* impulsuri separate, dar dependente. Să le analizăm împreună:

Primul impuls: Bărbații nu-și pot impune să *nu* vrea să privească

În investigație, am creat o scenă asemănătoare cu aceea al cărei protagonist era Doug și i-am rugat pe bărbați să își aproximeze reacțiile. Să vedem rezultatele:

Imaginați-vă că sunteți singur într-o stație de tren și că o femeie cu un corp superb apare lângă una dintre liniile vecine. Ce reacție aveți? [Alegeți un singur răspuns]


• Mă uit lung la ea, fățiș, în timp ce salivez abundent
4%
• Sunt tentat să mă uit la ea, așa că o privesc pe furiș, cu colțul ochiului
76%
• Îmi este imposibil să nu fiu conștient de prezența ei, dar încerc să mă abțin să o privesc
18%
• Nu se întâmplă absolut nimic, nu mă afectează în nici un fel
2%
0 %
50 %
100%

Nu o singură dată am umblat de nebun printre rafturi, sperând să o mai pot zări.

Prima constatare este că un procent covârșitor dintre bărbați (98%) își traduc reacția față de o femeie care atrage privirile drept *„nu pot* să nu mă uit" (numai 2% s-au declarat neafectați de o femeie cu un corp bine făcut). În mod interesant, am obținut aproape aceleași rezultate printre bărbați religioși, cu căsnicii fericite. Mulți au încercat să-mi explice cât de mare este puterea acestei dorințe de a privi, chiar și atunci când se străduiesc să *nu* o facă sau când femeia atrăgătoare le iese din unghiul vizual. Un bărbat absolut fidel soției sale, în care am toată încrederea, mi-a mărturisit: „Dacă văd o femeie voluptoasă intrând la Home Depot și închid ochii sau aștept până ce pleacă, următoarea jumătate de oră sunt profund conștient că se află pe undeva pe acolo, în apropierea mea. Îmi este rușine să recunosc că nu o singură dată am umblat de nebun printre rafturi, sperând să o mai pot zări".

Mi-ar plăcea să pot crede că e vorba despre o mărturisire ieșită din comun, aberantă, numai că toți bărbații cărora le-am împărtășit spusele lui mi-au spus: „E *perfect* adevărat!"

Un alt bărbat căsătorit, cu o căsnicie solidă, care dura de douăzeci de ani, mi-a descris alt scenariu tipic: „Eu și soția mea am fost de curând să luăm cina împreună cu niște prieteni la un restaurant foarte drăguț. S-a ocupat de noi o femeie foarte atrăgătoare, cu o siluetă superbă și cu strălucirea aceea care nu trece neobservată de bărbați. Pe tot parcursul serii, mi-a fost imposibil să uit vreo clipă că ea se plimba printre mese, în același restaurant. Cu toții ne-am simțit excelent împreună cu soțiile, dar vă garantez că ele n-au știut că toți bărbații de la masă erau mereu conștienți de prezența femeii și se străduiau din răsputeri să nu se uite după ea".

Aceste imagini apar adesea pe neașteptate, chiar dacă bărbatul le respinge.

Ei bine, să ne întoarcem acum la începutul acestei cărți. Exemplele de mai sus te vor lămuri de ce își întorcea Jeff capul dintr-o dată, pe când ne plimbam pe străzile New York-ului: era felul lui de a mă prețui. În momentele acelea, vedea câte o femeie frumoasă și se străduia să-și întoarcă urgent capul, pentru ca imaginea ei să nu-i stăruiască în minte. Și așa ajungem la al doilea termen.

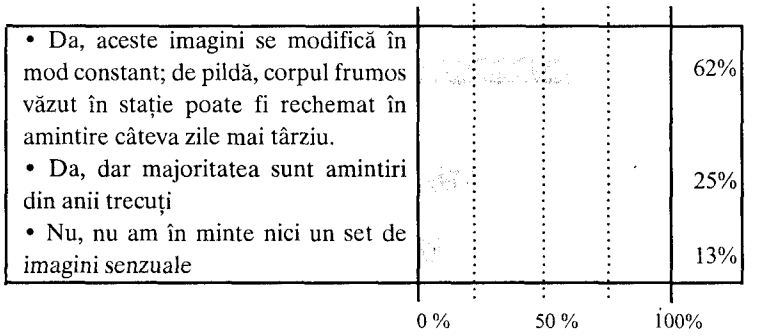
Al doilea impuls: Bărbații au o agendă mentală de imagini senzuale

Am auzit cu toate că jumătatea masculină a populației se gândește mult timp la sex. Ceea ce poate că nu știam este faptul că „a gândi" nu este verbul cel mai potrivit (el s-ar potrivi mai bine în „mă gândesc dacă nevastă-mea va avea chef astă-seară"). Mai degrabă, ei *își imaginează* scene sexuale, respectiv și le reprezintă mental. Iar scenele respective nu conțin neapărat imaginile soțiilor. Adesea, este vorba despre scene care li s-au întipărit involuntar în minte, prin simpla expunere la stimulii vizuali ai lumii de astăzi - imagini care le pot răsări în cap pe neașteptate.

Poate că te întrebi despre *ce fel* de imagini este vorba. După câte se pare, sunt imagini despre orice: amintirea unui moment intim petrecut împreună (bună) sau amintirea unei reviste *Playoy* (rea). Poate fi o rememorare a femeii voluptoase, pe care a văzut-o în parcare acum câteva minute sau a unui site porno peste care a dat cu doi ani în urmă. Aceste imagini apar adesea pe neașteptate, chiar dacă bărbatul le respinge. Sau, în alte cazuri, pot fi aduse intenționat în minte. Câțiva bărbați mi-au spus: „Am o rezervă nesecată de imagini în cap, începând cu anii pubertății".

Rezultatele sondajului sunt clare:

Mulți bărbați dețin un set mental de imagini senzuale care apar sau pot fi chemate oricând. Este valabil și pentru dvs.? [Alegeți un singur răspuns]


• Da, aceste imagini se modifică în mod constant; de pildă, corpul frumos văzut în stație poate fi rechemat în amintire câteva zile mai târziu.
62%
• Da, dar majoritatea sunt amintiri din anii trecuți
25%
• Nu, nu am în minte nici un set de imagini senzuale
13%
0 %
50 %
100%

În total, 87 de procente dintre bărbați mi-au spus că aceste imagini le apar în minte. Iar repartiția pe categorii demografice nu schimbă mare lucru: tuturor li se întâmplă, indiferent că sunt tineri sau bătrâni, cu căsnicii fericite sau celibatari, religioși sau nu.

Discuția despre Tom Cruise

Într-o bună zi, pe când încercam să mă împac cu recentele descoperiri, i-am povestit toate acestea lui Jeff, pe când ne aflam în mașină. Jeff mi-a mărturisit că nu înțelegea de ce eram atât de surprinsă. Iată cum a decurs discuția noastră:

Jeff: Doar știai cât de dependenți sunt bărbații de ceea ce văd, nu?

Eu: Da, firește. Numai că, femeile fiind diferite, pur și simplu nu pricepeam ce înseamnă. Nu mă puteam pune în pielea voastră.

Jeff: Ei, lasă, mă tem că nu te cred.

Eu: Dar e adevărat!

Jeff: Poate că folosim pur și simplu limbaje diferite pentru a spune același lucru. Să zicem că te uiți la un actor pe care îl găsești atrăgător din punct de vedere fizic - Tom Cruise, de exemplu. După ce ne-am uitat împreună la un film cu el, de câte ori ți-a apărut în minte a doua zi imaginea lui senzuală?

Eu: Niciodată.

Jeff: Poate nu m-am exprimat corect. Vreau să spun, de câte ori ți-a răsărit în minte scena în care apare cu bustul gol?

Eu: Niciodată.

Jeff: Niciodată - adică *nici o singură dată*?

Eu: De zero ori. Nu mi s-a întâmplat niciodată.

Jeff: (După o pauză lungă) *Uau.*

Așa s-a sfârșit discuția respectivă, dar curiozitatea nu s-a oprit acolo. Când soțul meu le-a spus de curând povestea grupului nostru de prieteni, a susținut că la început m-a bănuit că nu puteam recunoaște adevărul, fiind prea stânjenită de colecția mea de imagini mentale cu Tom Cruise! Abia când a asistat la relatarea întâmplării în fața unui grup de femei, care au spus, în marea lor majoritate, „niciodată", asemenea mie, l-a izbit fulgerul realității.

„După ce ne-am uitat împreună la un film cu el, de câte ori ți-a apărut în minte a doua zi imaginea lui senzuală?"

Micul nostru schimb de experiență a contribuit la iluminarea noastră reciprocă asupra felului cum este construit - și cum *nu* este construit - celălalt mai mult decât aproape orice altceva. Și nu pot decât să sper

că noua mea înțelegere mă va ajuta să-i acord mai mult sprijin și să-l protejez mai mult împotriva culturii zilelor noastre.

Afară este un câmp minat...

Acelora dintre noi care nu suntem la fel de impregnate vizual ca bărbații ne vine greu să credem că ei nu pot avea controlul asupra unor imagini care le apar în minte. La fel, s-ar putea să nu recunoaștem că în cultura noastră suprasaturată de sex, până și acțiunea de a trăi reprezintă un câmp minat, care conține stimuli și imagini al căror efect se poate vedea zile sau ani întregi mai târziu.

Ca să folosesc un exemplu comun, reclamele din emisiunile prime-time ne expun la imagini de câte două secunde - să spunem, o femeie care se dezbracă - care apar și dispar înainte să poți privi în altă parte. Nu poți face nimic. *Bum*, s-a adăugat la agenda mentală, indiferent dacă bărbații și-au dorit sau nu asta.

Agendele mentale au numere favorite

Întrebând cu ce frecvență le apare bărbaților o idee sau o imagine senzuală în minte, mi s-a răspuns adesea: „Tot timpul". Firește, mi-am propus să aflu ce însemna de fapt „tot timpul"! „Dacă este vorba despre un adolescent, 'tot timpul' înseamnă *tot timpul"*, mi-a explicat un bărbat de patruzeci de ani. „Pentru el, ar fi destul de neobișnuit să poată petrece două ore fără apariția involuntară a unei imagini - iar, o dată ce imaginea apare, poate petrece o jumătate de oră pe acest subiect. Un bărbat de douăzeci și ceva de ani nu o duce nici el mai bine. Abia pe la vârsta de treizeci-patruzeci de ani te mai liniștești și gândurile respective sunt cel mai adesea provocate de ceva". Numai că, a precizat el (și alții l-au aprobat), o dată ce gândurile au fost provocate, o anumită imagine îi poate apărea de două sau de trei ori pe minut! Tot ei mi-au spus că, dacă dependența vizuală a unui bărbat capătă forme acute și dacă el dă curs *oricât de puțin* tentației, este încă și mai greu de rezolvat.

Ispitele nu reprezintă păcate. (Iar Biblia spune că Isus a fost ispitit în toate felurile.) Problema este cum gestionăm aceste ispite.

Este normal?

Ei bine, să răsuflăm adânc pentru o clipă. Pentru unele dintre noi, e destul de mult de rumegat. Pentru altele, nu am spus lucruri

Să sperăm că bărbatul își va refuza plăcerea pe termen scurt pentru a-și slăvi soția.

noi. În plus, atunci când chiar tu ești predispusă să depinzi de „vizual", atunci vei înțelege mult mai ușor efortul soțului. Și nu-ți face griji - ești absolut normală. Doar că este important să înțeleagă și restul că și bărbații sunt normali. După cum a arătat sondajul național, ispita privitului le este comună tuturor. Iar, după cum accentuează interviurile luate, ea *nu* are nimic de a face cu fidelitatea față de soții. Înainte să mergem mai departe, să operăm o distincție critică: ispitele *nu* reprezintă păcate. (Iar Biblia spune că Isus a fost ispitit în *toate* felurile.) Problema este cum *gestionăm* aceste ispite și vom ajunge curând și la asta. Deocamdată, să analizăm reacțiile masculine, pentru a vedea care sunt involuntare și care nu sunt cu siguranță astfel.

Pasul 1: Oricărui bărbat îi vin involuntar în minte imagini și scene senzuale

Daniel Weiss, analistul media asupra sexualității de la Focus on the Family, mi-a spus: „Le voi mai spune o dată femeilor că e drept, bărbaților le vin în minte aceste scene, indiferent că doresc ei sau nu". În plus, prima ispită este de obicei nu numai neintenționată, ci și automată. Dacă există stimul (cum ar fi o siluetă plăcută, într-un costum strâns pe corp), există și reacție. Cum mi-a spus-o unul dintre ei: „Până apuc să procesez mental că trupul acela mi se pare atrăgător au trecut deja două secunde de expunere la ispită!" Bărbații nu pot împiedica intruziunea *inițială* a acelor imagini sau scene.

Nu mă crezi? Să-ți arăt. Nu citi ce scriu aici. Nu, pe bune, nu citi. Privește doar literele. Ți se pare imposibil, nu-i așa? Nu ai cum să observi literele, fără să citești cuvântul din care fac parte. Asta pățește și bărbatul tău. Creierul lui citește „un corp minunat" încă înainte ca el să fie perfect conștient de prezența lui.

Cineva mi-a oferit următoarea comparație: „Dacă ești miop, totul ți se pare cețos dacă nu ai ochelari. Când ai ochelari, totul este prea bine focalizat. Dacă în cafenea intră o tipă bine, celelalte femei văd ca prin ceață - nu-și dau seama decât că mai este o femeie pe acolo. În schimb, bărbații au ochelarii pe nas - focalizează perfect pe femeia respectivă și le este foarte dificil să nu se holbeze la ea". Această distincție distruge de fapt vechea prejudecată, după care toate necazurile vin din faptul că bărbații

au „ochi alunecoși". Mai degrabă am putea susține că femeile sunt „alunecoase" și că bărbații nu se pot abține să nu le observe!

Pasul 2: Impulsul fizic tipic masculin este de a se bucura de emoțiile asociate cu aceste gânduri și imagini

Pentru că bărbații sunt făcuți să fie vânători sexuali, orice scenă și imagine asociată cu acea căutare vine împreună cu anumite sentimente foarte puternice. Când unui bărbat îi intră în cap o imagine senzuală (sau când un corp frumos îi intră în raza vizuală), ea aduce un val de plăcere sexuală - o plăcere pe termen scurt, pe care nu putem decât să sperăm că și-o va refuza pentru a-l slăvi pe Dumnezeu, pe soția lui sau propria curăție spirituală, de dragul unei plăceri mai profunde.

Un bărbat căsătorit mi-a mărturisit: „Este același gen de plăcere - dar într-o măsură infimă - pe care ți-o provoacă sexul. Iar atunci când mă oblig să îndepărtez gândul acela din mintea mea îmi este la fel de greu ca și atunci când ar trebui să mă opresc în mijlocul actului sexual". Altul mi-a scris: „Când o imagine din aceea pune stăpânire pe mintea bărbatului sau când o femeie atrăgătoare e fixată cu privirea, nu putem spune că este doar dorință sexuală la mijloc. Mai este și emoția aventurii. Bărbații își pot induce valul de adrenalină gândindu-se încă o dată la ceea ce au văzut fără să vrea".

Bărbații cu care am vorbit hotărăsc cu toată fermitatea să evite invitațiile vizuale nedorite.

În cercetarea mea clinică pentru *The Lights of Tenth Street*, am auzit în repetate rânduri cât de mult gravitează bărbații în jurul a ceea ce le oferă o excitație interioară, un fior ilicit - ceea ce ar fi suficient pentru a ne face să înțelegem de ce unii dintre ei cad în capcana pornografiei.

Pasul 3: Dar toți bărbații pot alege - să se cramponeze de imaginile și scenele sexuale sau să le refuze

Această alegere reprezintă distincția critică dintre ispită și păcat. O dată ce o tentație pătrunde în mintea bărbatului, acesta din urmă o poate cultiva sau chiar include într-o reprezentație psihică ori o poate distruge imediat și să urmeze cuvântul biblic care spune că „orice gând îl facem rob".

Majoritatea bărbaților cu care am vorbit iau această decizie foarte în serios. Ei hotărăsc cu toată fermitatea să evite invitațiile vizuale nedorite, să le abandoneze pe cele imposibil de evitat și

Mare parte din tot ce ni se întâmplă nu presupune nimic mai mult decât un exercițiu de admirație a frumuseții, la fel de inocent cum ar fi contemplarea unei picturi.

- atunci când scenele nedorite apar totuși - să le abată cu tot felul de tactici de diversiune. Am înțeles că recapitularea mentală a scorurilor din campionatele de baseball și a proiectelor domestice sunt substitute dintre cele mai populare! Să fim cinstite, sună epuizant!

Așadar, deși unii bărbați pot pune piedici scenelor pe cale să le răsară în minte, iar alții se pot împiedica să *vrea* să privească, mai toți pot practica (după cum o și fac) o anumită disciplină de diversiune. În sondaj, factorul cel mai important în luarea acestei decizii s-a dovedit a nu fi nici vârsta, nici căsătoria, nici fericirea în relație (deși toți acești factori au avut importanța lor), ci mersul la biserică în mod regulat. Confirmându-i importanța, aproape *jumătate* dintre bărbații care au făcut subiectul sondajului ulterior, printre credincioși, au spus că reușeau să nu privească.

Este vital să înțelegem de câtă putere de voință și de câtă disciplină au nevoie pentru a face alegerea cea bună, deoarece numai așa vom putea aprecia la justa valoare eforturile bărbaților noștri, făcute de dragul nostru, în acest câmp minat al culturii actuale.

E momentul să ne liniștim și noi

La fel de vital este să recunoaștem că, după ce am tot generalizat aici, există totuși niște elemente de siguranță, cât se poate de importante, care fac parte la fel de mult din viața lui interioară.

Prima consolare: Adesea, tentația nu e resimțită ca o ofensivă primordial sexuală

O distincție pe care am tot auzit-o repetându-se la diferiți bărbați este aceea că „a dori să privești" nu reprezintă neapărat o ispită sexuală. Instinctivă? Da. Fizică? Desigur. Dar nu neapărat sexuală. Cineva mi-a spus: „Ceea ce nu realizați voi este că mare parte din tot ce ni se întâmplă nu presupune nimic mai mult decât un exercițiu de admirație a frumuseții. Este plăcut să privești o femeie frumoasă, este la fel de inocent cum ai contempla o pictură. Nu ne gândim imediat: *să mergem la un motel și să facem sex nebun.* Femeile nu îi prea privesc pe bărbați ca pe niște creaturi

frumoase, dar bărbații admiră femeile și în acest fel. Este ca și când te-ai plimba printr-o galerie de artă. Bărbatul privește, în ciuda lui. Dar nu este neapărat un lucru sexual".

A doua consolare: Nu există doi bărbați la fel

De asemenea, pentru că nu există doi bărbați la fel, fiecare dintre ei va trăi un alt nivel de ispită vizuală. Pentru unii, o imagine senzuală involuntară poate fi un fleac, pentru alții, se poate dovedi un adevărat obstacol greu de trecut. Iată o comparație pe care unele dintre noi s-ar putea să o recunoască prea bine. La o petrecere cu dulciuri, mă va chinui gândul că o anumită prăjitură cu spumă de ciocolată se află tocmai în cealaltă parte a sălii, strigându-mă pe nume. Dar persoana de lângă mine poate trece cu ușurință peste această ispită. (Ce enervanți sunt ăștia, nu?!)

Cum suntem cu totul diferiți unul de celălalt, să nu tragem concluziile prea devreme și în nici un caz să nu condamnăm în bloc.

A treia consolare: Nu ai nici o vină

Aflând toate aceste lucruri, unele dintre noi se vor teme în taină: *Ce se întâmplă cu mine? Nu sunt destul de atrăgătoare?* Ni se pare că ispitele bărbaților noștri apar datorită propriilor noastre defecte, și nu pentru că sunt pur și simplu bărbați. Dar, după ce am auzit același lucru din gura fiecărui bărbat pe care l-am intervievat, mi-am dat seama că aceasta chiar este - cum o spune o carte binecunoscută - *Bătălia fiecărui bărbat.*

În cartea biblică a lui Iov, personajul cu același nume face o afirmație cât se poate de grăitoare: „Am făcut legământ cu ochii mei să nu privesc cu dorință nici o tânără". De ce ar avea nevoie Iov de un astfel de pas? Dumnezeu îl descrie astfel: „nu este nimeni ca el pe pământ. Este un om fără prihană și curat la suflet" (Iov 1:8). Sigur că „un om fără prihană și curat la suflet" nici măcar nu s-ar *confrunta* cu o astfel de bătălie! Dar Iov este și el bărbat. Îți iubești soțul pentru că este bărbat și acest lucru face parte chiar din identitatea lui masculină. Chiar dacă ai fi manechin de lenjerie intimă, soțul tău ar fi la fel de vulnerabil. Mai mult decât atât, mulți bărbați s-au regăsit în sentimentul acestui bărbat: „Trebuie să vă dați seama: dacă bărbații ar putea, cei mai mulți și-ar anula într-o clipă tentația de a privi la alte

Iov face o afirmație cât se poate de grăitoare: „Am făcut legământ cu ochii mei să nu privesc cu dorință nici o tânără".

femei. Ne temem și noi de această ispită, la fel de mult ca și soțiile noastre!"

A patra consolare: Nu are nici o legătură cu sentimentele lui pentru tine!

În fine, lucrul cel mai important de ținut minte este următorul: ispita omenească resimțită de bărbați nu are, cum mi-a spus-o unul dintre ei, „absolut nici o legătură cu sentimentele de iubire conjugală". Un bărbat căsătorit de mai bine de douăzeci și cinci de ani mi-a arătat că:

> Nu stabilești nici un fel de relație cu femeia care îți atrage privirile. Cu soția ta, ai o relație profundă, de lungă durată, nu încape nici un fel de comparație. Poate că mintea ta observă că femeia nou-apărută este cu douăzeci de ani mai tânără decât soția ta și că nu a purtat doi copii în pântece. Dar atâta tot - observă. Iar respectiva informație este imediat pusă în umbră de alți factori, cum ar fi faptul că îți iubești soția.

Ne iubim oare bărbații pentru ceea ce sunt sau pentru ceea ce dorim noi să fie?

Într-un interviu de grup, toți bărbații au căzut de acord cu afirmația de mai sus și au adăugat, cum s-a exprimat unul dintre ei, „cu adevărat nu faci decât să observi. Pentru nimic în lume nu vrei să treci peste această limită, pentru că prețul ar fi prea scump. Nu aș risca *niciodată* să-mi pierd soția". De fapt, dacă alte femei se doresc remarcate de soțul tău, iată ce ironică este reacția lui: „Dacă bărbatul este căsătorit și își iubește soția, încrederea lui în sine crește simțitor - ceea ce îl face brusc mai atrăgător. Așa că dacă alte femei *încearcă* să îi atragă privirile, este meritul soției, care îl face să se simtă sigur pe sine, și a iubirii sale față de soția lui".

Așadar, ce putem face?

Pe multe dintre noi, expunerea acestor probleme ne-ar putea determina să fim ba pline de compasiune, ba alarmate, ba ofensive - ne-ar putea speria sau pune pe gânduri în legătură cu soții noștri și ne-ar putea face să ne dorim să-i schimbăm imediat. Dar în introducerea cărții te-am avertizat că *noi* trebuie să ne transformăm în urma acestor descoperiri. Da, sigur că bărbații

pot recurge la anumite mecanisme pentru a-și păstra curăția vieții interioare. Da, sigur că le stă în putere să aleagă să-și prețuiască femeile iubite. Dar pe aceste subiecte există o mulțime de cărți scrise de specialiști în psihiatrie, de consilieri maritali și de lideri religioși. Or, acest volum ni se adresează numai nouă, femeilor.

Atunci, ce putem face?

Roagă-te pentru el - și pentru noi

Iată cel mai eficient mod de a deveni parteneri de nădejde ai bărbaților noștri și, totuși, cel mai trecut cu vederea. Există un scurt verset în *Psalmi* 127:1: „Dacă nu păzește Domnul o cetate, degeaba veghează cel ce o păzește". Oricâte eforturi am face să ne ajutăm și să ne ocrotim bărbatul și căsnicia, până la urmă este tot voia Domnului. Mai mult decât atât, roagă-l pe Dumnezeu să-ți ocrotească *și ție* sufletul, pentru ca, în loc să te simți furioasă ori deznădăjduită, să fii în stare să-ți „ocrotești" bărbatul prin rugăciune împotriva atacurilor culturii actuale. Soțul tău are nevoie de rugăciunea ta neîntreruptă mai mult decât de orice altceva. Iar, pe măsură ce relația noastră cu Domnul se îmbogățește, înțelegem mai clar ce dorește El de la noi.

Cercetează-ți sufletul

În timp ce luăm în calcul schimbările pe care viața noastră va trebui să le sufere, trebuie mai întâi să evaluăm corect situația propriului suflet și autenticitatea dorinței de a ne sprijini bărbații așa cum așteaptă să fie sprijiniți. Să luăm aminte la următorul argument, din sondajul ulterior întreprins printre bărbații religioși:

> Acceptă bătălia cu poftele pe care o am de dus și încurajează-mă, în loc să te îngrozești și să lași să-ți treacă prin minte tot ce e mai rău despre mine. Cu cât îmi pot expune slăbiciunile mai deschis, fără a fi judecat sau acuzat ori fără ca relația noastră să ajungă într-o criză majoră datorită transparenței mele, cu atât mai sigur sunt că mă iubești pentru ceea ce sunt, și nu pentru ceea ce vrei să fiu.

Acest lucru ar trebui să stea la baza reacției noastre. Ne iubim oare bărbații pentru ceea ce sunt sau pentru ceea ce dorim să fie? Dorim să ne sprijinim bărbații sau să-i schimbăm? Felul în care vei răspunde la aceste întrebări face totul. Dacă nu ești sigură că ești pregătită să te confrunți cu problemele expuse, mai bine

ai petrece o vreme în rugăciune și l-ai întreba pe Dumnezeu *cum* dorește să reacționezi, înainte să faci orice altceva.

Stabilește-ți nivelul de implicare

Când ne confruntăm cu ispita, e bine să avem cu cine vorbi, după cum e bine să avem un partener de responsabilizare. Deci, de îndată ce te simți pregătită, asigură-te că ai priceput corect cum vrea soțul tău să-și gestioneze vulnerabilitatea și dacă vrei să te implici. După cum unii soți doresc să-și implice soțiile în procesul de responsabilizare, pe când alții nu, tot așa unele soții se doresc implicate, iar altele nu tocmai. Indiferent de situație, consilierii maritali consideră că, deși o relație deschisă soț-soție este absolut obligatorie, partenerul principal de responsabilizare al bărbatului trebuie să fie o persoană de sex masculin. Un consilier mi-a spus: „Dacă soția devine polițistul de serviciu, efectele pot fi distrugătoare. Bărbații nu au nevoie de un critic, ci de un suporter". În plus, cred că nici una dintre noi nu dorește să asculte zilnic jurnalul de bord al ispitelor implacabile ale bărbatului ei.

Acordă-i tot sprijinul

Dacă amândoi credeți că implicarea ta este de dorit, iată câteva idei de pornire. Ele se potrivesc mai ales acelor bărbați care *nu sunt* prizonierii unor comportamente periculoase și dătătoare de dependență (asemenea cazuri necesită, bineînțeles, sprijin specific, specializat, de tipul celor listate pe www.4-womenonly.com).

Înainte de toate, dă-i de înțeles soțului tău că ești pregătită să discuți despre această problemă și să înțelegi dificultățile cu care se confruntă zilnic. Întreabă-l apoi cu ce îi poți fi de ajutor. Fii de partea lui, pentru a-l ajuta să câștige lupta. Daniel Weiss, de la Focus on the Family, mi-a punctat câteva chestiuni de profunzime:

> Cel mai bun lucru pe care îl poate face o femeie pentru a-și ajuta bărbatul este să aplice două dintre regulile de aur ale căsătoriei: deschiderea și sinceritatea. Chinul de a lupta cu păcatul sexual este accentuat de circumstanțe precum rușinea, vinovăția și tăinuirea. Dacă bărbatul tăinuiește ceea ce simte, dacă nu întâlnește contextul securizant în care să vorbească despre marile ispite ale bărbaților, este foarte probabil ca lucrurile să se înrăutățească. Cel mai bun lucru pe care îl poate face o femeie este să îi comunice cum

> știe ea mai bine bărbatului că își pot împărtăși unul altuia teama de ispită dacă vor.

Apoi, observă și apreciază eforturile soțului tău de a te cinsti. Păstrează-ți antenele ridicate și vei fi surprinsă de frecvența alegerilor zilnice pe care le face în favoarea curăției sale în această lume. În ce mă privește, acum, că radarul este pornit, pot spune că soțul meu nu numai că *nu* respinge noua mea conștiență, ci o și apreciază. Pentru că acum o observ și eu pe fata cu siluetă atrăgătoare - și *observ* când Jeff se tensionează din cauza efortului de „a nu privi". Și, în loc să mă deranjeze că s-a simțit atras, îl iubesc pentru efortul său evident de a mă cinsti. Acest lucru nu îți va da numai ție curaj, ci și soțului tău.

Femeile care nu au cunoștință despre această problemă a ispitei contribuie adesea, fără să-și dea seama, la agravarea ei.

O importanță crucială o are trasarea unei linii de demarcație oricât de subțire între încurajare și umilire. Nici un bărbat nu va aprecia să fie tratat ca fiul soției sale („Ce băiat bun!"). Dar *e cu totul altceva* să observi dacă soțul tău își întoarce privirile de la ultima reclamă la lenjeria Victoria's Secret, să-i zâmbești scurt și să-i spui „mulțumesc". (Îți mai spun o dată că nici un bărbat nu seamănă cu altul, așa că nu e cazul să te grăbești să tragi concluzii negative dacă al tău nu privește în altă parte. Unii sunt capabili să nu facă mare caz de reclamele respective.) Unele dintre noi vom spune chiar „uite ce fată frumoasă", când suntem împreună cu soții noștri, eliberându-i de stresul de a „nu privi". (Desigur, acest lucru funcționează dacă fata respectivă este o frumusețe picturală, admirabilă, și nu una vulgară, care stârnește doar dorința fizică!) Lucrul-cheie este să înțelegi ce lucruri vă sunt folositoare în căsătoria *voastră*, în mod particular. Întreabă-l ce îl face să se simtă apreciat sau ce îi ușurează chinul și apoi fă respectivul lucru.

Un al treilea mod în care îi poți fi de ajutor este recunoașterea factorilor care îi îngreunează decizia de a rămâne curat în viața sa interioară. O serie de organizații menționează factorii NISE (nemâncat, înfuriat, singuratic, epuizat). Bărbatul care muncește peste program, care nu se simte la locul său în lume (sau cu soția), care se simte neapreciat, ratat în postura de cap de familie, care se află în călătorie de afaceri, departe de familia lui - care este nemâncat, înfuriat, singuratic sau epuizat - oricare din acestea sau toate la un loc, se va clătina în hotărârea de a se împotrivi ispitei. Dacă ți s-a întâmplat vreodată să mănânci toată cutia de fursecuri

din cămară într-un moment de nefericire, sunt sigură că înțelegi ce îți spun.

Fiți modeste și apreciați modestia

Să recunoaștem, femeile care nu au cunoștință despre această problemă contribuie adesea, fără să-și dea seama, la agravarea ei. La urma urmei, toate imaginile din agenda mentală masculină trebuie să aibă *un punct de plecare* - deoarece nu sunt numai cadre fotografice. Aspiratoarele de bărbați de pe stradă fac alegerea conștientă de a se îmbrăca așa cum sunt îmbrăcate.

Dumnezeu chiar îl crease pe bărbat astfel și spusese despre creația lui că era bună.

Din păcate, pentru că destule femei nu cred în puterea stimulilor vizuali, s-ar putea să nu înțelegem efectul apariției noastre asupra bărbaților din jur - un lucru care bărbaților li se pare, a propos, greu de crezut. Tatăl unei studente cuminți m-a întrebat de ce fiica lui se îmbracă în topuri mulate și fuste mini de câte ori se află în preajma unui băiat pe care îl place. „Cu siguranță", mi-a spus el, „cu siguranță că își dă seama ce face!" „Sigur că da", am încuviințat, „știe că arată bine. Dar nu își dă seama ce se întâmplă în capul băiatului respectiv. Nu se gândește, în narcisismul ei, decât că *el o consideră drăguță*". „Nu se pune problema dacă este drăguță sau nu!", a răspuns tatăl șocat. „El și-o imaginează *dezbrăcată!*"

Acesta este lucrul pe care noi nu-l înțelegem. Majoritatea dintre noi tânjim după atenția și dragostea bărbaților, fără să ne dăm seama că genul de atenție care ni se acordă nu este cel la care ne așteptam și că nu are nimic de a face cu dragostea. Vă garantez, mamelor care citiți cartea (și taților care o citesc clandestin), că fiicei dvs. adolescente *nu* i-ar plăcea gândul că topul micuț cu care e îmbrăcată îi încurajează pe băieții din clasă să și-o imagineze dezbrăcată.

Din păcate, vă pot garanta, de asemenea, că multe femei adulte care citesc acest volum se pretează cu destulă indiferență la transformarea în imagini de colecție în agenda unor bărbați căsătoriți, pur și simplu pe baza felului în care se îmbracă. Este cât se poate de natural să ne placă să fim observate, dar bărbații respectivi *nu ne doresc* în agendele lor. Îmbrăcându-ne provocator, aglomerăm imaginația multor bărbați buni și îi provocăm să își necinstească soțiile. Este și responsabilitatea noastră să ne asigurăm că, atât cât depinde de noi, acest lucru nu se va întâmpla.

Să privim în perspectivă

Altădată, bărbații trebuiau să caute cu lumânarea ispitele vizuale, astăzi ele sunt imposibil de evitat. Așa că, dedică-ți energia ajutorării bărbatului tău în bătălia cu ispitele culturii actuale, în loc să te lupți cu el. În fine, recunoaște că Dumnezeu nu face greșeli. Una dintre cele mai bune prietene ale mele relatează că s-a cutremurat când a aflat, proaspăt căsătorită fiind, că dulcele ei bărbat ducea bătălia vieții sale interioare. Atunci, l-a implorat fierbinte pe Dumnezeu să-i spună „de ce îl făcuse astfel?" După care și-a dat seama că Dumnezeu *chiar* îl crease astfel și spusese despre creația lui că era *bună*. Chiar dacă suntem plini de defecte, există un scop pentru care suntem creați astfel.

Iar Dumnezeu ți-a pregătit și ție ceva bun - precum și bărbatului pe care îl iubești.

7
CIOCOLATĂ, FLORI, PESCUIT CU MOMEALĂ

De ce ursul tău flegmatic își dorește cu adevărat puțin romantism

Bărbaților le plac manifestările de romantism, pe care le așteaptă cu nerăbdare, dar adesea sunt inhibați de proastele lor deprinderi de a se arăta tandri sau găsesc romantice cu totul alte lucruri.

Cultura noastră îi reprezintă adesea pe bărbați ca pe o adunătură de nătărăi lipsiți de orice intenție de a fi romantici. Bărbatul care îi dăruiește soției un polizor de mână cu ocazia zilei îndrăgostiților reprezintă nucleul ridicol al multor filme sau seriale de televiziune. Poate îți amintești un exemplu amuzant din filmul *When Harry Met Sally* [Când Harry o întâlnește pe Sally]. Harry (jucat de Billy Crystal) îi explică lui Sally (Meg Ryan) ce îi trece prin cap imediat după o partidă sexuală:

> Harry: Cât timp trebuie să zac aici și să o țin în brațe? Oare ajunge dacă stau treizeci de secunde? Sally (șocată): La asta te gândești?

Oare chiar sunt bărbații niște urși când vine vorba de romantism - sau au altă idee de romantism decât a noastră? Îl resping ei cu adevărat ca pe o mare pierdere de timp? Sau sunt fericiți să se prefacă tandri numai atâta timp cât știu că vor avea parte de sex după aceea?

Oare chiar sunt bărbații niște urși când vine vorba de romantism - sau au altă idee de romantism decât a noastră?

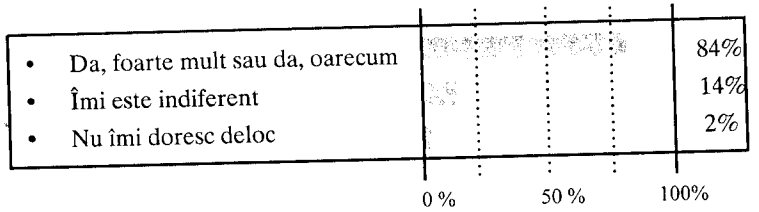
S-ar putea să ai o mare surpriză. După toate rezultatele mele, majoritatea bărbaților *se simt* romantici în mare taină și - asemenea femeilor - sunt convinși că nu au parte, în relația lor de iubire, de intimitatea pe care și-ar dori-o. Chiar mai surprinzător decât atât, această dorință este (într-un fel) complet separată de intimitatea sexuală. Vestea bună este că bărbatul tău își dorește să fiți apropiați, să faceți o mulțime de lucruri împreună, să vă bucurați de intimitate!

Și bărbații își doresc romantism

Trebuie să mărturisesc, am fost șocată să descopăr acest lucru. În cercetarea mea asupra primilor zece bărbați, când am întrebat dacă își doreau romantism *pentru ei înșiși*, absolut toți respondenții au spus „da, foarte mult" - și m-au făcut să realizez că opinia comună, după care bărbaților nu le pasă, urma să fie corectată.

Cum veți vedea din sondaj, marea majoritate a bărbaților se bucură în mod activ de romantism și și-l doresc.

Indiferent dacă sunteți sau nu capabil să plănuiți escapade romantice sau dacă soția/ partenera dvs. le apreciază sau nu, vă doriți romantism în relație?



Ca de obicei, procentajele răspunsurilor au rămas neschimbate, indiferent de vârstă, stare civilă și așa mai departe. Unul dintre cei chestionați mi-a spus: „Aș vrea ca soția mea să știe cât de mult îmi doresc tandrețe în relația noastră și că am nevoie de mângâieri și de îmbrățișări la fel de mult ca ea". Iată ce mi-a spus un bărbat despre unul dintre acele momente siropoase pe care le recunoaștem cu toate:

În luna noastră de miere, am fost în Caraibe și am luat cina la un restaurant cu ring de dans, unde nu dansa nimeni. Bineînțeles că soția mea a spus: „Hai să dansăm". Am riscat să mă fac de rușine, dar m-am dus. În nouăzeci de secunde, ringul s-a umplut de perechi. Cineva a trebuit să-și asume riscul de a fi primul. Majoritatea femeilor din restaurant au considerat probabil că perechile nu s-au gândit să danseze până nu le-am dat noi ideea. Dar vă garantez că toți bărbații de acolo se gândeau la dans și nu doreau să riște până ce un altul nu ar fi făcut-o.

„Păi, dacă vrea să fie romantic, de ce nu este?"

Bărbații își doresc romantism, la fel ca noi. În paginile de mai sus, vom vorbi despre depășirea stânjenelii și a neînțelegerii, în favoarea tandreții. În plus, îi vom asculta pe bărbați (până la ultimul Cary Grant) care ne vor spune cum să procedăm.

De ce nu fac bărbații primul pas

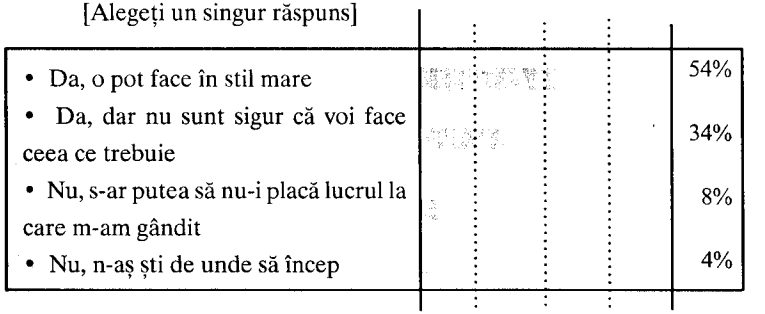
De câte ori i-am spus unei femei că este foarte probabil să se fi căsătorit cu un romantic tăinuit, am auzit același refren nedumerit: „Păi, dacă vrea să fie romantic, de ce nu este?"

Reacțiile bărbaților se încadrează în două categorii de bază: ezitare interioară și reformulare masculină a definiției romantismului.

Ezitarea interioară

Să luăm în discuție rezultatele relevante ale sondajului:

Să presupunem că ar trebui să plănuiți un episod romantic pentru soția/partenera dvs. Știți cum să-l organizați, în așa fel încât ea să se bucure și să-l aprecieze? [Alegeți un singur răspuns]


• Da, o pot face în stil mare
• Da, dar nu sunt sigur că voi face ceea ce trebuie
• Nu, s-ar putea să nu-i placă lucrul la care m-am gândit
• Nu, n-aș ști de unde să încep
54%
34%
8%
4%
0 %
50 %
100%

Aproape jumătate se simt nesiguri de ei înșiși și nu au încredere că noi le-am aprecia eforturile.

Observă că marea majoritate (88 de procente) cred că sunt în stare să organizeze ceva romantic. Așadar, pe lângă că sunt mai interesați decât credeam noi de ideea de romantism, aceștia au o idee mai clară (decât, să spunem, ursul nătărău obișnuit) despre cum ar arăta un episod romantic. Dar sondajul ne indică și unde se află problema: aproape jumătate (46 de procente) se simt nesiguri de ei înșiși și nu au încredere că noi le-am aprecia eforturile.

Vorbind cu bărbații, am auzit trei probleme distincte, care i-ar fi putut face să ezite.

Prima ezitare: „Nu voi face treabă bună"

Aparent, multe dintre noi trecem cu vederea că primul obstacol în calea inițiativelor sale romantice este îndoiala de sine. Mulți bărbați se simt stângaci când vine vorba să se arate tandri. Cum mi-a spus unul dintre ei: „Uneori chiar ne simțim ca niște urși nătărăi. E ca și când un dreptaci ar încerca să scrie cu mâna stângă". Un bărbat necăsătorit a adus în discuție problema impostorii: „Încerc să fac aceste lucruri fără să mă deconspire cineva", s-a exprimat el. „Nici un tip nu știe cu adevărat ce are de făcut aici - fiecare joacă pur și simplu cum i-a văzut pe alții". Când te gândești cât de preocupați sunt să fie performanți, aceste îndoieli se traduc cu ușurință în ezitare - sau în lipsă de inițiativă - chiar dacă în realitate opțiunea lor este în favoarea romantismului. Unul mi-a descris astfel tensiunea: „Contrapartea nevoii de prețuire este ideea de umilire publică. Mai degrabă m-aș lăsa ars pe rug. De aceea, bărbații nu riscă să facă pe romanticii. Dacă greșesc, riscă umilirea". Altul și-a descris teama de eșec în următorii termeni: „Motivul pentru care bărbații practică atâtea sporturi este dorința de a nu se simți stângaci pe teren - pentru a nu trăi senzația de inadecvare. Dar tandrețea nu poate fi practicată. Așa că, de vreme ce tot nu se pricep, își spun că e mai bine să nici nu încerce, ca să nu se facă de rușine".

Lipsa inițiativei romantice sau a asumării riscurilor romantice are de a face și cu raporturile bărbatului cu locul său de muncă. Un bărbat stresat și aflat într-un loc de muncă unde nu se simte bine se poate simți cu totul incapabil să-și asume riscul de a se simți inadecvat și acasă - caz în care ar fi mai sigur să nu facă absolut nimic.

A doua ezitare: Bântuit de eșecuri romantice

După cum poți ghici, dacă bărbatul tău pare indiferent sau lipsit de romantism, poate că preferă calea cea mai lipsită de riscuri pentru că (în mintea lui) a suferit anterior cel puțin un eșec dureros în domeniu. Deoarece, la capitolul romantism, bărbații cred că au două mâini stângi, sunt incredibil de sensibili la critică și la ironii. Unul mi-a spus-o cât se poate de clar: „Dacă râzi de încercarea mea de a organiza o masă la lumina lumânărilor, atunci gata - poate peste vreo cinci ani voi încerca a doua oară".

Altul mi-a istorisit următoarele: „Am pierdut o grămadă de timp să găsesc un cadou special de ziua ei și, când l-am găsit, am fost tare mândru de mine. Când l-a deschis, a zâmbit și mi-a spus 'Mulțumesc, iubitule', după care a continuat să vorbească despre cina în oraș. Am înțeles că, deși nu-mi precupețisem timpul sau efortul, tot nu o nimerisem. Cred că data viitoare va fi mai bine să nu plănuiesc nimic spectaculos și să rămân la adăpost".

Alți bărbați se lovesc de problema contrarie - dau câte o lovitură romantică, numai pentru a se lăsa apoi paralizați la gândul că nu vor putea depăși niciodată respectivul succes. Cu încuviințarea soțului meu, iată un exemplu: ani la rândul am fost năucită de extremele în care cădea Jeff când trebuia să-mi facă un cadou (uneori se dădea peste cap să alcătuiască darul cel mai romantic dintre toate, iar alteori îmi dădea peste nas cu niște bani cu care să-mi iau ce voiam). Pe când locuiam în Manhattan, m-a surprins într-o zi cu o carte pentru copii despre o fetiță care își dorea din tot sufletul să ia lecții de patinaj - așa cum îmi dorisem și eu dintotdeauna. Pe pagina la care fetița își vedea visul cu ochii, lipise o chitanță pentru o lună de lecții particulare de patinaj cu olimpicul Jo-Jo Starbuck, la Rockefeller Center. Aveam să-i întâlnesc pe medaliații cu aur Katarina Witt și Scott Hamilton. Am fost încântată și m-am lăudat peste tot cu asta! Dar apoi, pentru următorii trei ani nu am mai primit cadouri „romantice". Nu pot spune că mă deranja, doar că nu pricepeam. În cele din urmă, Jeff mi-a mărturisit. Era sigur că nu avea să reușească vreodată să-mi facă un cadou mai frumos decât acela, așa că mai bine renunțase. „Bărbații sunt atât de înnebuniți după competiție, încât se concurează și pe ei înșiși. Eram sigur că următorul nu avea cum să fie la fel de bun, așa că nu

„Dacă râzi de încercarea mea de a organiza o masă la lumina lumânărilor, atunci gata - poate peste vreo cinci ani voi încerca a doua oară".

aveam cum să câștig". Din fericire, am reușit să-l conving că *orice lucru* în care și-ar fi investit energia pentru mine mă făcea să mă simt specială, ceea ce i-a redat motivația de a încerca.

A treia ezitare: Este greu să treci de la un domeniu la altul

Chiar și femeile cu locuri de muncă nu pricep decât cu mare dificultate cât de greu i se pare unui bărbat să treacă de la atitudinea de maximă eficiență, de la viteza profesionistă, la tandrețea romantică. Rezumatul acestei stări de fapt se vede zilnic, când bărbații se întorc de la muncă și nu-și doresc decât să stea pe canapea și să zappeze pe toate cele 375 de canale aflate la dispoziție. Interviurile luate bărbaților demonstrează că nu trebuie să considerăm fenomenul o ofensă la persoană - pur și simplu au nevoie de o pauză de relaxare și revigorare.

Bărbații m-au asigurat că nu trebuie să considerăm un atac la persoană nevoia lor de decompresie (deconectare) după muncă.

În plus, cu toții depășim tranzițiile cum ne pricepem mai bine. Unul dintre prietenii noștri, un bărbat foarte activ, care călătorește mereu în interesul serviciului său destul de stresant, mi-a povestit că obișnuia să „dărâme casa" când revenea din călătorii. Apoi, și-a dat seama că o făcea din cauză că nu-și lepăda obiceiurile de la serviciu la ușa casei, iar asta „rănea sentimentele soției" lui. „Acum, ea știe că am nevoie de timp pentru a face tranziția dinspre obiceiurile de la serviciu, înspre cele de acasă, așa că îmi pune întrebări de tot felul, iar eu debitez vrute și nevrute vreo trei sferturi de oră. Fără să-mi dau seama, revin în domeniul căminului, pentru că mi-am putut descărca problemele de la serviciu într-un mediu de maximă siguranță. În plus, în același timp, îmi consolidez relația cu soția".

Aproape toți bărbații cu care am vorbit mi-au mărturisit că au nevoie de o procedură de *decompresie (deconectare)*, înainte să se gândească la romantism sau la iubire. Iar dacă soțiile lor îi înțeleg și le oferă timp pentru respectiva procedură, sunt mai fericiți și mai deschiși pentru tot restul zilei. Un bărbat mi-a scris: „Aș vrea să o fac pe soția mea să înțeleagă că uneori, când nu îi vorbesc sau când nu mă port tocmai ca un bărbat iubitor, nu înseamnă că sentimentele mele au pălit". Pur și simplu, bărbații sunt creaturi diferite - și astfel ajungem la al doilea motiv pentru care bărbații cred că îi considerăm lipsiți de romantism.

Reformularea masculină a definiției romantismului

Unul dintre sondajele mele de probă a luat în calcul cincizeci de bărbații aflați la o conferință. La întrebarea: „Vă doriți romantism în propria relație?", unul dintre ei mi-a spus: „Da, foarte mult", adăugând pe margine „dar avem definiții diferite". Aceasta m-a făcut să-mi doresc să aflu care definiții ale romantismului ne-ar putea fi necunoscute nouă, femeilor.

Prima redefinire: Este foarte romantic să jucăm ceva împreună cu bărbații noștri

Bărbații își doresc mereu să iasă în aer liber și să-și implice soțiile în tot felul de activități, considerând acest lucru deosebit de romantic. Antrenarea în diverse jocuri, alături de soții, îi face să se simtă apropiați, iubitori și calzi; le oferă o ieșire din cotidian, un moment de concentrare asupra propriei relații - toate acele lucruri pe care le așteaptă și femeile de la romantism.

Iată o informație esențială de la un bărbat căsătorit:

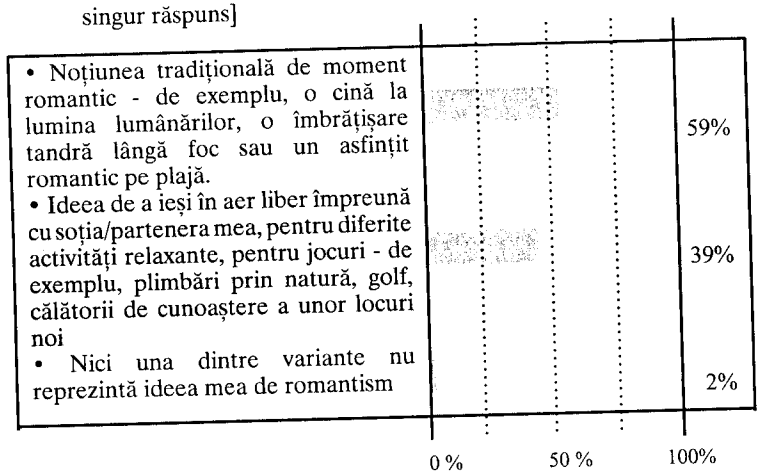
> Majoritatea bărbaților căsătoriți nu doresc să-și abandoneze nevestele ca să facă tot felul de chestii de băieți. Își doresc chiar „să facă anumite chestii de băieți" împreună cu soțiile lor. Își doresc ca soția să le fie coechipier. Să revină la senzația de pe vremea când își curtau soțiile. Pentru un bărbat, o mare parte a fiorului iubirii era întreținut de toate lucrurile minunate pe care le puteau face împreună. Femeia care se simte bine cu soțul ei este cum nu se poate mai atrăgătoare. Dacă o femeie apare la golf cu soțul, vă garantez că toți ceilalți băieți sunt invidioși. Ieșirile de plăcere, distracțiile de acest gen încep să dispară în căsnicie, datorită tuturor responsabilităților care apar, dar bărbații tot mai vor să *joace* împreună cu soțiile lor.

Bărbații își doresc mereu să iasă în aer liber și să-și implice soțiile în tot felul de activități, considerând acest lucru deosebit de romantic.

O dată ce am auzit acest lucru - în repetate rânduri, trebuie să adaug - am reușit să văd anumite lucruri într-o altă lumină. Să fiu sinceră, soțul meu este relativ interesat de romantismul tradițional, cu lumânări și flori pe masă - dar poate mai mult de dragul meu, decât pentru el însuși. Vorbind cu toți acești

bărbați, mi-am deschis ochii asupra tuturor momentelor în care nu mi-am dat seama cu adevărat că o anumită activitate la care mă chemase Jeff ar fi fost romantică din punctul lui de vedere! În mintea lui, activitatea nu consta doar într-o zi minunată de umblat pe coclauri sau o șansă de a ne relaxa, plimbându-ne printr-un târgușor cochet din apropiere - ci era tocmai varianta sa de cină romantică. După ce am recunoscut acest lucru, mi s-a părut mult mai frumos să mă bucur de ocaziile respective și să le apreciez cu tot ce însemnau ele.

Uneori, bărbații au noțiuni diferite de romantism. Dacă scoatem dragostea sexuală din ecuație, care dintre următoarele lucruri vi se par mai romantice? [Alegeți un singur răspuns]


• Noțiunea tradițională de moment romantic - de exemplu, o cină la lumina lumânărilor, o îmbrățișare tandră lângă foc sau un asfințit romantic pe plajă.
59%
• Ideea de a ieși în aer liber împreună cu soția/partenera mea, pentru diferite activități relaxante, pentru jocuri - de exemplu, plimbări prin natură, golf, călătorii de cunoaștere a unor locuri noi
39%
• Nici una dintre variante nu reprezintă ideea mea de romantism
2%
0 %
50 %
100%

În vreme ce aproape 60 de procente dintre bărbații din sondajul de continuare au optat pentru definiția „tradițională" a romantismului, o *mare* minoritate - aproape 40% - au spus că preferă modelul „activ". Poate că și tu, asemenea mie, ai ratat ocazii de a petrece momente romantice alături de tovarășul tău, doar pentru că nu ți-ai dat seama că *erau* romantice!

A doua redefinire: Romantismul fără sex poate părea inautentic

Putem ghici cu ușurință din capitolul trecut că bărbații consideră sexul drept foarte romantic. Chiar dacă nu are mereu legătură cu momentul romantic în derulare sau chiar dacă nu constituie apogeul acestuia, sexul îi preocupă mereu pe bărbați. Vulgarizând prin generalizare, putem susține că femeile pot

trăi intimitatea afectivă, respectiv pot considera o seară perfect împlinită romantic, chiar și fără să facă dragoste cu bărbații lor - pe când acestora din urmă același lucru le vine foarte greu.

Să luăm aminte la aceste comentarii reprezentative la întrebările din interviuri:

> • „Bărbaților le vine greu să *separe* romantismul de sexualitate, pentru că acestea nu pot fi despărțite. Când bărbații sunt romantici, își doresc să facă dragoste. Iar dacă nu ar exista constrângeri morale sau societale, orice poveste de dragoste ar conduce *întotdeauna* la sex".
>
> • „Ador să organizez cine romantice, dar eforturile pe care le fac în acest sens sunt considerabile. Și nu cred că soția mea își dă seama că atunci când sunt romantic am în minte un final foarte precis. Așa că uneori sunt profund dezamăgit de rezultatul muncii mele considerabile!"
>
> • „Bărbatul gândește: *Dacă a fi romantic înseamnă să simți comunicarea afectivă cu soția ta și sexul este modul în care eu comunic afectiv și dacă tot ne aflăm în toiul romantismului, atunci de ce nu acum? Dacă tot vom face dragoste cândva luna asta, atunci de ce nu e ăsta un moment potrivit?"*

Un alt bărbat a adus în discuție procesul nefericit prin care soțul se folosește de contextele romantice pentru a-și șantaja soția să îi ofere sex, iar soția se folosește de sex pentru a-și șantaja soțul să fie romantic. Dar mi-a oferit o alternativă:

> Dacă soția nu face decât să-ți *ofere* sex pentru a primi ceea ce își dorește, soțul va fi rănit. Sexul nu ar trebui să constituie răsplata oferită de o femeie bărbatului care s-a străduit să-i fie pe plac. Bărbatul își dorește romantism, nu pentru a manipula cumva sexualitatea relației de cuplu, ci pentru a retrăi fiorul întâlnirilor din tinerețe, pentru a se simți din nou legat de soția lui, după munca obositoare de la serviciu, pentru a se simți iubit și dorit, pentru a ști că oferă bucurie și pentru a evada cât mai departe de presiunea zdrobitoare, continuă, a vieții. Iar sexul poate face parte integrantă din toate aceste lucruri. Romantismul înseamnă să evadezi - să evadezi cu persoana iubită și să descoperi, spre marea ta bucurie, că și ea vrea să evadeze - cu tine!

În mod clar, la fel cum noi ne dorim ca soții să ne iubească așa cum vrem să fim iubite, și bărbații simt la fel despre iubirea pe care o primesc. Iar sexul face parte dintre lucrurile care le comunică lor mesajul că sunt iubiți.

Puterea unui bărbat îndrăgostit

Nu-i așa că începi să vezi cât de mult stă în puterile *noastre* să schimbăm tabloul romantismului? Mai mult ca sigur, trăiești cu un bărbat motivat, care își dorește o mai mare intimitate romantică, dar care ezită sau este frustrat. Ceea ce înseamnă că, adesea, *noi* deținem cheia momentelor intime de calitate. Dacă ești dezamăgită de relația voastră romantică și ai insistat fără nici un succes, ți-ai dat deja seama că nu ajută la nimic să-l cicălești. Atunci de unde să începem?

Încurajează-l

Deși prețuirea soției este mereu necesară, ea devine critică pentru bărbații care se află în afara zonelor lor de siguranță - adică, din perspectiva romantismului - pentru mai mult de jumătate din populația masculină. Un bărbat a fost cât se poate de explicit: „Încurajează-mă și recunoaște-mi eforturile, și voi muta munții din loc ca să-ți fac pe plac. Dar să nu crezi că plăcerea ta îmi este cunoscută de la sine. Sunt mult în afara teritoriului în care mă simt confortabil. Sunt gata să mă fac de râs de dragul tău, dar spune-mi că am făcut ceva bine. Și fă-mi parte de sex. Și asta mă ajută". Adu-ți aminte că, pentru mulți bărbați, inițiativele romantice presupun asumarea unui risc enorm - acela de „a fi umilit" sau de „a se simți nelalocul lui". Așa că dovedește-i bărbatului tău că *nu e* nici un pericol!

Dacă el face un efort cât de mic, este responsabilitatea - și bucuria - *ta* să-i demonstrezi că efortul a meritat. Chiar și bărbații care nu se află în afara zonei de siguranță pot fi frustrați când soțiile lor nu doresc „să intre în joc" când se ivește ocazia. Deci, data viitoare când sugerează ceva, nu-i răspunde că ai de dat cu aspiratorul prin casă. Oferă-i versiunea lui de cină la lumina lumânărilor și bucură-te și tu de momentul romantic petrecut împreună!

Ademenește-l

După cum bărbații se vor încurajați, își doresc și să fie ademeniți. Un bărbat căsătorit a relatat următorul dialog cu o

prietenă care se întreba de ce moare romantismul în căsnicie.

Ea: „Romantismul este senzația că mai umblă cineva după tine".

El: „Numai că te-am prins de multă vreme. Dă-mi telecomanda".

Devino exact prietena și iubita pe care dorește să le cucerească în permanență.

Mulți, foarte mulți bărbați mi-au spus că, indiferent dacă este vorba de serviciu sau de viața familială, caută mereu elementul de cucerire - ceva de „prins". Unul dintre elementele-cheie ale păstrării unei relații vii este puterea de a-i oferi mereu soțului iubitor ceva de cucerit. Păstrează mereu ceva proaspăt în relația voastră, oferă-i ceva de cucerit. Du-te cu el în drumeții, jucați golf împreună. Dă-i pace, atunci când are nevoie să ia o pauză - și acordă-i atenție sexuală, atunci când are nevoie de ea! Devino exact prietena și iubita pe care dorește să le cucerească în permanență.

Spune-i lui Harry de ce are nevoie Sally

O seamă de bărbați au sugerat că, de vreme ce nu pot citi gândurile femeilor, ar fi bine ca ele să le ofere diverse indicii, care să sugereze ce lucruri romantice ar fi demne de interes, atâta timp cât s-ar limita cu adevărat la sugestii, fără să dea directive. Să ne întoarcem la exemplul clasic cu Harry și Sally: ținutul în brațe. Pentru că nouă ni se pare mult mai important să fim ținute în brațe decât li se pare lor, se impune o mică educație, plină de răbdare. Același lucru rămâne valabil pentru fiecare dintre lucrurile considerate tandre, pe care *el* nu le pricepe. „Ajută-mă să înțeleg de ce este atât de important pentru tine, mi-a sugerat un bărbat. Ajută-mă să văd că, pe măsură ce îți ofer tandrețe, așa cum îți place *ție,* vei fi mult mai motivată să îmi oferi tandrețe, așa cum îmi place *mie*".

Această abordare nu reprezintă un model negativ, prin care să învețe să nu fie ei înșiși. Ea presupune mai degrabă să-i oferi celuilalt ceea ce îi trebuie și să te bucuri de fructul oferit de Dumnezeu ca răsplată pentru altruism. Reacția unuia la exemplul cu ținutul în brațe a fost: „Bărbații pot învăța să se bucure de momentul de apropiere de după actul sexual. Iar în acest caz, este cu totul și cu totul în interesul vostru să aflați de ce contează atât de mult pentru voi!"

Avem ocazia nemaipomenită să o luăm de la capăt cu soții noștri.

Păstrează-l pe locul întâi

Dacă lăsăm prea multe alte priorități să intervină în calea relației noastre, entuziasmul bărbatului se va pierde. Una dintre îngrijorările cele mai des auzite este aceea că avem tendința de a ne pune copiii pe primul loc, înaintea soțului. În sondaj, câțiva bărbați și-au exprimat îngrijorarea că „ea își petrece prea mult timp îngrijind de copii" și nu petrece suficient timp îngrijind de relație. Un bărbat care avea trei copii plini de energie a comentat: „Se consideră că este creștinește să fii mereu cu copiii. Dar pentru mine, ca bărbat, înseamnă că 'mi-am pierdut soția'. Poate părea egoist, dar nu este. Și nici pentru copii nu este prea sănătos". Cineva mi-a spus: „Nu doar copiii îți fură soția, ci și toată lista cu lucruri care 'trebuie făcute'. Chiar întrajutorarea altora poate deveni un obstacol".

Iată plângerea unui bărbat care nu-și dorește decât să petreacă mai multe momente romantice, de calitate, cu soția sa. Ce ironie, dacă stăm să ne gândim că și femeile tânjesc după același lucru! Avem ocazia nemaipomenită să o luăm de la capăt cu soții noștri... și, făcând aceasta, să redescoperim deliciul de a ne re-cuceri reciproc.

8
ADEVĂRUL DESPRE ASPECTUL TĂU FIZIC

De ce, pentru el, contează în interior ce vede pe dinafară

Pentru el, nu trebuie să ai siluetă de top-model, ci să te străduiești să arăți bine de dragul lui - va fi oricând dispus să te ajute.

ATENȚIE! *Roagă-te înainte să citești mai departe!*

Nu glumesc deloc. Vom naviga pe ape învolburate și, pentru a obține cele mai bune rezultate, s-ar putea să-ți cer să fii deschisă la lucruri pe care nimeni nu ți le-a mai spus, fără să te lași afectată. Așadar, fă o pauză acum și cere-i Domnului să-ți păstorească lectura și înțelegerea acestui material.

***

Ei bine, ești gata? Capitolul următor este dedicat unui lucru pe care bărbații noștri își doresc din răsputeri să ni-l comunice, fără să știe cum...

> Eforturile pe care le dedici felului în care arăți sunt foarte importante pentru el. Cu toate acestea, este foarte puțin probabil să știi acest lucru.

Ceea ce am aflat la acest capitol despre nevoile bărbaților - inclusiv ale soțului meu - mi-a schimbat viața. M-a scos cu brutalitate din situația periculoasă în care mă complăceam. Poate și ție ți se va întâmpla același lucru.

Să scoatem la iveală Pata oarbă

Cu riscul de a-ți părea naivă, îți voi spune că niciodată nu am crezut că problema aspectului fizic poate avea atâta importanță - și încă una *imperativă* - pentru bărbați. Adică, sigur că știam că e importantă, dar nu mi se părea *imperativă*. Firește că, după ce am aflat cât de important este pentru bărbați ceea ce văd, ar fi trebuit să am bănuieli. Dar, într-un fel, am presupus că, dacă nu eram în formă, eu eram singura afectată în mod negativ. Apoi, într-o bună zi, după ce am vorbit cu un grup mixt pe alte subiecte din acest volum, a venit la mine un bărbat cu care colaboram profesional de câțiva ani buni. O să-l numesc Ted. Mi-a cerut că vorbim între patru ochi, așa că ne-am așezat la o oarecare distanță de ceilalți.

Ceea ce am aflat la acest capitol despre nevoile bărbaților mi-a schimbat viața.

„Trebuie neapărat să-ți menționez un anumit lucru", mi-a spus Ted, vizibil jenat. „Cred că femeile au o pată oarbă într-o zonă pe care este musai să o înțeleagă". Apoi, după ce a răsuflat adânc, mi-a spus ce avea pe suflet. „Nu cred că femeile știu cât de important este să aibă grijă de ele și să nu arate șleampăt când sunt doar cu soții lor". „Vrei să spui, să nu ajungă supraponderale...?", m-am hazardat eu. „Este și asta, dar nu e *tocmai* asta", a continuat Ted, hotărât. „Adică nu trebuie să arăți ca un top-model. Mai degrabă este important ca soțul tău să vadă că te străduiești să arăți bine de dragul lui, că faci un efort. Vezi tu, soția mea are 67 de kilograme, dar nu greutatea ei mă interesează. Nu contează că este suplă. Dacă nu are grijă de ea, dacă se îmbracă neglijent când suntem doar noi doi, nu face sport și nu are nici un pic de energie să iasă cu mine, să mergem undeva împreună, am senzația că îmi transmite că este *alegerea* ei să nu facă un lucru despre a cărui importanță ar trebui să știe. În plus, devine o problemă reală în momentul în care capacitatea ei de a face anumite lucruri este afectată, precum și stima ei de sine și dorința - ceea ce, până la urmă, mă afectează și pe mine". O dată ce și-a luat povara de pe suflet, Ted s-a relaxat și a chicotit: „Poate n-o să-ți vină să crezi, dar nu spun că vrem ca soțiile noastre să se fâțâie prin casă în costum de vampă - deși nici asta n-ar fi o idee proastă. Adică, pe cine vrem să păcălim! Dar, pe bune, nu vreau decât să văd că soția mea mă iubește destul pentru *a face un efort".*

„Îți mulțumesc, îți mulțumesc, îți mulțumesc!"

Imediat ce am hotărât să adaug un capitol dedicat acestei chestiuni, reacția bărbaților la întrebările mele a fost uluitoare. De fapt, când îi descriu unui bărbat temele cărții, știi care îi atrage atenția drept principalul lucru pe care ar vrea ca soția lui să-l cunoască? Ai ghicit - *tocmai acesta* (povestea cu iubirea sexuală și cu exprimarea prețuirii vin pe locul imediat următor, la mică distanță). Cei mai mulți îmi mulțumesc. „Îți mulțumesc că pui această problemă, pentru că eu nu pot s-o pun". „Îți mulțumesc că spui ce gândim noi, dar n-am avea niciodată curajul s-o spunem, pentru nimic în lume". „Îți mulțumesc că abordezi un asemenea subiect-tabu, mai ales în cercuri creștine".

„Nu vreau decât să văd că soția mea mă iubește destul pentru a face un efort".

Ce *nu* trebuie înțeles greșit

Ei bine, aproape toate femeile au o formă sau alta de nesiguranță trupească, ce ne preocupă deja prea mult și n-aș vrea să crezi că vin să pun paie pe foc! Suntem necontenit lovite de mesaje mediatice care ne spun că ar trebui să fim perfect modelate și veșnic tinere. Din fericire, Dumnezeu nu ne-a făcut să fim păpuși Barbie. Acele idealuri false și imposibile nu fac decât să le conducă pe femei către tulburări de alimentație sau înspre obsesii nesănătoase și nefericite. Acest capitol nu se ocupă decât de acele probleme legate de greutate, sport și aspectul fizic care depind de efortul nostru obișnuit.

Să începem, așadar, cu slăvirea individualității și trupului primite în dar de la Dumnezeu - coapse masive, sâni mici și toate celelalte - și să ne bucurăm de ele. Pe bărbați nu-i supără proporțiile mai puțin decât ideale. De fapt, mulți dintre cei cu care am vorbit își doresc ca partenerele lor să nu mai fie atât de sensibile în legătură cu aspectul lor exterior.

În al doilea rând, dacă ești una dintre femeile acelea foarte subțiri care sunt convinse că sunt grase, ai grijă. Probabil delirezi. Acest capitol n-o să te convingă să slăbești. Dacă intri în panică citindu-l, te rog să iei legătura cu o prietenă de încredere sau cu un consilier medical. În al treilea rând, trebuie să acceptăm cât de complicată și de ultra sensibilă este problema aspectului pentru ambii parteneri. De exemplu, mulți bărbați simt că „nu ar trebui

să le pese" cum arăți, dar tot le pasă. Anumite femei cred că dragostea adevărată nu îți impune nici un soi de limitare, dar, cu toate acestea, *vor* să fie atrăgătoare. În vreme ce în perioada când eram curtate ne încânta gândul că le părem atrăgătoare, acum ajungem să ne considerăm deranjate în toată regula că aspectul exterior mai are atâta importanță pentru ei. (Așa-i că înțelegi acum ce vreau să spun prin *complicată?*)

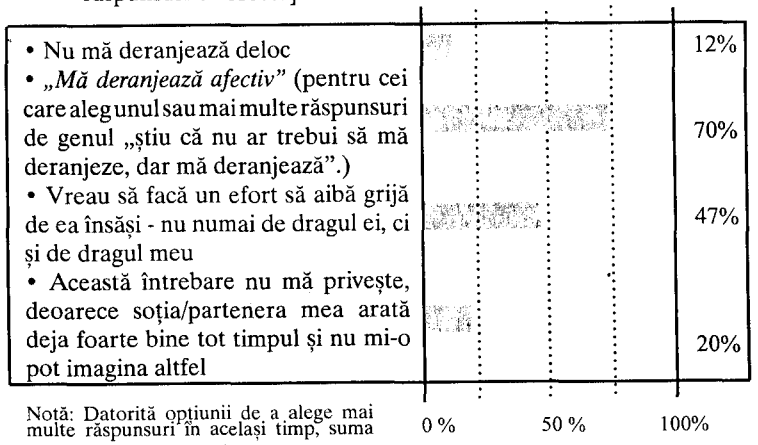
În fine, te rog să accepți acum că, așa cum voi sublinia ulterior, problema nu este deloc a fi sau nu suplă, ci a-i demonstra soțului că ești în stare *să faci un efort* pentru a te ocupa de un lucru de mare importanță pentru el.

Așadar, cu harul invocat asupra noastră și cu bunele intenții gata precizate, să aruncăm o privire cât mai realistă asupra celor gândite de bărbați.

Oricărui bărbat îi pasă de acest aspect

Aproape oricărui bărbat îi pasă dacă soția lui nu este în formă și dacă nu face nici un efort de a schimba ceva. Pentru unii, totul rămâne la nivelul unui suspin după zilele de altădată, în vreme ce pentru alții poate deveni prilej de distrugere a relației de cuplu. Iată ce întrebare am pus în cercetarea mea:

Să spunem că soția/partenera dvs. este supraponderală, că poartă pulovere lălâi când sunteți acasă sau că nu își aranjează părul și machiajul decât când ieșiți în lume. Nu îi place că este supraponderală, dar nimic nu se schimbă și, în ultima vreme, ați observat că mănâncă și mai multe dulciuri. Ce vă trece prin cap? [Alegeți toate răspunsurile corecte]


• Nu mă deranjează deloc
12%
• „Mă deranjează afectiv" (pentru cei care aleg unul sau mai multe răspunsuri de genul „știu că nu ar trebui să mă deranjeze, dar mă deranjează".)
70%
• Vreau să facă un efort să aibă grijă de ea însăși - nu numai de dragul ei, ci și de dragul meu
47%
• Această întrebare nu mă privește, deoarece soția/partenera mea arată deja foarte bine tot timpul și nu mi-o pot imagina altfel
20%
0 %
50 %
100%

Notă: Datorită opțiunii de a alege mai multe răspunsuri în același timp, suma procentelor depășește 100.

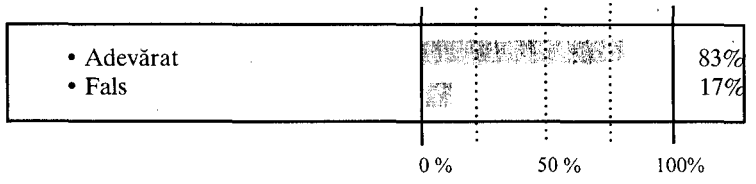
Șapte din opt bărbați au indicat că îi deranjează afectiv faptul că femeia din viața lor se complace neîngrijită, *fără să facă vreun efort în această direcție.* Doar 12% au spus că nu-i deranjează, iar în sondajul printre bărbații cu căsnicii fericite, printre cei mai tineri și printre cei care frecventează regulat biserica, același procent este chiar mai mic. În ce ne privește, abia după ce eu am înțeles acest lucru - și am început să fac eforturi - soțul meu a fost capabil să-mi confirme că anumiți bărbați au într-adevăr această problemă. Cu o oarecare jenă, mi-a amintit că, după nașterea fiului nostru, mâncam o gogoașă cu ciocolată în fiecare dimineață. Mi-a spus: „Știu că sună îngrozitor, dar în fiecare dimineață, când vedeam gogoșile alea pe blatul de bucătărie, mi se strângea stomacul. Mă gândeam că *asta nu se va schimba niciodată*. Noi, bărbații, ne încurajăm cu gândul că există undeva o rază de speranță că lucrurile se vor schimba. Deci nu gogoșile cu ciocolată erau adevărata problemă - ci faptul că, în mintea mea, ele reprezentau alegerea ta de a nu-ți reveni în formă de dragul meu".

Trebuie să acceptăm cât de complicată și de ultra-sensibilă este problema aspectului pentru ambii parteneri.

Cel mai mult contează efortul tău

Majoritatea dintre noi sunt paralizate până la inactivitate de gândul că trebuie să arate ca incredibil de suplele fete de douăzeci de ani pe care le vedem la TV. Dar în nu știu câte rânduri am auzit bărbații spunând că nu se așteaptă ca soțiile să intre la apă, pentru a încăpea în aceiași bikini din luna de miere, ci să fie dispuse să facă efortul de a se îngriji de dragul lor. Așa că mi-am luat inima în dinți și am pus întrebarea în mod deschis:

Este următoarea afirmație falsă sau adevărată? „Vreau ca soția/partenera mea să arate bine și să fie energică. Nu e foarte important să arate ca în ziua în care am cunoscut-o, ci să facă acum efortul de a arăta bine pentru mine". [Alegeți un singur răspuns]



Să analizăm ce este pozitiv: cinci din șase bărbați au căzut de acord, iar printre bărbații care merg la biserică procentul lor este și mai mare. Nu vreau să spun că rezultatele nu contează - bineînțeles că au importanța lor - dar ele nu vor fi decât produsele secundare ale eforturilor de a arăta bine.

„La bine și la rău"

Înainte să mergem mai departe, acelea dintre noi care nu credem în opțiunea divorțului ne vedem nevoite să vorbim deschis despre o anumită formă de auto-complacere. Gândește-te cât de nepotrivit sună accentuarea importanței aspectului fizic al unei femei într-un context bisericesc. „Pe Dumnezeu nu îl interesează ce e pe dinafară, ci numai ce e pe dinlăuntru", ne spunem și ne așteptăm ca și soții să ne dea dreptate. Pentru că ne-au jurat credință la bine și la rău și pentru că știm că „important este ce se află dinlăuntru", migrăm cu ușurință la ideea că nu contează cum arătăm pe dinafară.

El nu-și dorea ca soția lui să intre la apă până ar fi încăput din nou în aceiași bikini din luna de miere.

Numai că aparența *contează* foarte mult. Iar când trecem cu vederea acest adevăr, bărbații noștri - chiar cei mai credincioși dintre ei, perfect devotați - ajung să se simtă disprețuiți, nerespectați și loviți. Să înțelegem, deci, de ce impresiile produse de aspectul exterior pot ajunge la asemenea dimensiuni, chiar dacă nu suntem conștiente de importanța lor.

De ce contează cum arăți

Pe când citea o ciornă a acestui capitol, ajungând la acest titlu, un bărbat a exclamat: „Cum adică, de ce contează?!" Bărbații *chiar* nu înțeleg de ce ar trebui puse asemenea întrebări.

Într-o zi mi-am auzit soțul discutând în camera de alături cu impresarul meu, Calvin. Jeff îi spunea lui Calvin despre momentul în care „Ted" adusese pentru prima oară tema în discuție. Nu îți pot spune cât de surprinsă am fost să aud:

> *Jeff:* Am fost uluit când mi-a povestit ce conversație uimitoare avusese cu domnul respectiv și când a început să-mi spună și mie ce lucruri surprinzătoare aflase. Mă gândeam: *Oare care din chestiile astea îți erau necunoscute?*
>
> *Calvin:* Da, știu și ele că este important, dar nu au idee cât de mult.

Așadar, de ce este până într-atât de important? Iată ce au spus bărbații - când au căpătat curajul să spună adevărul:

„Când ai grijă cum arăți, simt că mă iubești"

De vreme ce bărbații acordă atâta importanță celor văzute, dacă ne văd dându-ne silința pentru a arăta bine, se simt iubiți și îngrijiți. Contează pentru ei la fel cum contează pentru noi când fac eforturi doar pentru plăcerea noastră - mai ales când este vorba de eforturi serioase, care nu le stau la îndemână. Iată comentariul onest al unui bărbat: „Soția mea este chiar acum în cură de slăbire și asta mă face să mă simt de milioane. Știu că o face și pentru ea, dar faptul că îi pasă cum arată e foarte incitant, dacă vreți să știți adevărul. Îi spun mereu ce mult apreciez eforturile pe care le face".

Dacă ne văd dându-ne silința pentru a arăta bine, bărbații se simt iubiți.

Pentru că acest domeniu li se pare atât de vital, eforturile noastre - sau lipsa lor - le afectează direct percepția asupra iubirii. Dacă îți vine greu să crezi că bărbatului tău îi pasă mai puțin de rezultate, decât de eforturi, iată o paralelă potrivită cu așteptările tale de tandrețe: dacă soțul tău se străduiește clar să plănuiască și să organizeze un moment romantic, nu-i așa că nu te deranjează că nu e totul perfect? Dacă este ziua ta și, întorcându-te de la serviciu, descoperi că a aranjat cu niște prieteni să aibă grijă de copii, că a curățat casa și a robotit să gătească, oare te va interesa dacă friptura este prea pătrunsă? Bineînțeles că nu. Te vei simți iubită și îngrijită.

La fel și cu el. Dacă faci efortul să te plimbi în aer liber de trei ori pe săptămână, să te machiezi puțin chiar și atunci când sunteți numai voi doi și să renunți la dulciuri pentru a da jos kilogramele puse la sarcină, nici lui nu îi va păsa dacă îți ia mult timp până să îți atingi scopul. Îți va aprecia efortul, se va simți iubit și îngrijit.

„Dacă nu ai grijă de tine, mă simt neglijat și nefericit"

Cum se simte bărbatul a cărui soție arată cu totul altfel decât femeia căreia i-a făcut curte? După abordarea acestui subiect într-un articol de ziar, mi-a scris un bărbat de douăzeci și șapte de ani, ca să-mi spună că printre cunoștințele lui se aflau bărbați ale căror soții se îngrășaseră foarte mult din ziua nunții:

> Shaunti, femeile acelea ar trebui să-și dea seama că faptul că și-au dublat greutatea e echivalentul degradării unui bărbat de la funcția de director de companie la aceea

de zilier cu salariu minim pe economie - de parcă asta nu le-ar afecta soțiile. Aspectul exterior al unei femei este un ingredient simplu, dar important al fericirii în căsnicie. Mulți dintre prietenii mei își iubesc soțiile, dar nu sunt fericiți, mai ales pentru acest motiv.

Iar ieșirea din formă nu afectează numai aspectul fizic. Îți amintești cât de mult apreciază bărbații ieșirile și activitățile împreună cu soțiile - și cât de puternic este sentimentul de comuniune pe care acestea li-l transmit? Aud adesea cât îi întristează când soțiile lor nu au energia sau dorința de a ieși împreună cu ei. Un semnatar mi-a relatat: „Am o soție foarte frumoasă, dar care nu se îngrijește deloc și, prin urmare, se simte prost cu ea însăși, nu prea are energie și nu-i place să ieșim, de pildă, la o petrecere la piscină, la un lac sau la plajă". Într-un fel, această problemă reprezintă pentru bărbați un punct la fel de critic ca și problema romantismului pentru femei. Poate că *nu ar trebui* să ne pese dacă soții noștri se străduiesc oricât de puțin să ne facă surprize tandre. Dar ne pasă. Oricum îi iubim, dar aceasta nu umple vidul afectiv de care ne plângem și nici nu ne vindecă durerea provocată de faptul că nu văd cât sunt de importante aceste lucruri pentru noi.

Într-un fel, această problemă reprezintă pentru bărbați un punct la fel de critic ca și problema romantismului pentru femei.

Bărbații au aceeași poziție față de problema aspectului exterior - sau cel puțin a eforturilor noastre de întreținere. Este critic să înțelegem că această dorință masculină este atât reală, cât și legitimă.

„Când te îngrijești, așteptările tale ca eu să nu am ochi decât pentru tine sunt legitime (și mai ușor de împlinit)"

Până ne obișnuim cu crudul adevăr, s-ar putea să-ți fie de ajutor să te gândești că nu suntem singure: și noi le cerem bărbaților să ducă la capăt ceea ce nu le vine la îndemână. Cel care mi-a deschis ochii asupra problemei mi-a explicat după cum urmează:

> Avem nevoie să vedem că vă străduiți să păstrați atenția noastră - și să nu o pierdeți în favoarea altor femei. Uneori este atât de greu să ne uităm în altă parte. Trebuie să depunem un efort de voință. Dar dacă văd că și soția mea face ceea ce depinde de ea, străduindu-se să rămână în formă și să arate bine, îmi vine mult mai ușor.

„Vreau (și am nevoie) să fiu mândru de tine"

Anumiți bărbați mi-au transmis ceva de genul: „Vreau să fiu mândru de soția mea. Toți bărbații au ideea înnăscută a competiției cu ceilalți bărbați, iar soțiile fac parte din întrecere. Orice bărbat își dorește să fie invidiat de ceilalți pentru cât de bine s-a descurcat".

„Vreau să fiu mândru de soția mea".

Ei bine, îți voi împărtăși un lucru greu de auzit. Următorul comentariu în două părți l-am primit din partea unui prieten în care am încredere totală. Îl includ aici pentru că îl consider relevant pentru felul cum gândesc bărbații și pentru că sunt încredințată că este de folos în operarea unei distincții de maxim interes. Iată comentariul sincer al prietenului meu:

> Uneori întâlnesc câte un bărbat care arată absolut obișnuit. Dar apoi, dacă fac cunoștință cu soția lui și ea e o femeie enormă, complet ieșită din formă și șleampătă de nu se mai poate, îl compătimesc din toată inima, de parcă mi-ar părea rău pentru el. Spus în gura mare, sună îngrozitor, dar, în realitate, așa gândesc bărbații. Dar dacă soția lui se dovedește a fi supraponderală, dar foarte cochetă, evident preocupată de felul cum arată, dacă se îmbracă elegant, e machiată și îmbrăcată stilat, dacă se simte bine cu ea însăși și este plină de încredere, nici nu-mi dau seama de greutatea excesivă. Mă uit la respectivul și mă gândesc: *ăsta s-a descurcat.*

Aparenta contradicție m-a dat peste cap, așa că l-am rugat pe Jeff să mă ajute să înțeleg. Oare *aspectul* contează sau *încrederea?* „Nu putem ocoli faptul că, bineînțeles, bărbații sunt atrași de aparențe", a spus el. „Dar aspectul reprezintă numai o parte, iar de contat contează întregul". Cum tot mă mai căzneam să înțeleg, Jeff a stat pe gânduri o clipă, apoi mi-a dat exemplul a două soții pe care le știam amândoi. Una este o blondă foarte subțire, cu o personalitate care iese în evidență. Cealaltă este trecută de prima tinerețe, nu mai este de mult suplă, are o expresie blândă, încrezătoare și e foarte inteligentă. Jeff mi-a explicat: „Cele două arată complet diferit.

Oare aspectul contează sau încrederea?

Dar ambele sunt atrăgătoare - chiar și din punct de vedere fizic. Părerea mea este că soții lor au ales bine".

Unde să încep?

Dacă în mod realist nu ești fericită cu aspectul tău exterior și cu forma ta fizică, presupune direct că nici el nu este.

Dacă ești aproape sigură că acest capitol a fost scris pentru tine, dar vrei să îl verifici cu ajutorul soțului tău, recomandarea mea este simplă și făcută din toată inima:

Nu o face.

Majoritatea bărbaților vor întâmpina subiectul cu o tresărire de neplăcere, mai ales pentru că își vor aminti cum am tresărit noi în trecut când a venit vorba despre asta. Să ne gândim puțin: dacă soțul tău ar aduce în discuție această temă, indiferent cât de diplomatic, ce ai face? Poate același lucru pe care l-am făcut și eu în aceeași situație: ai izbucni în plâns. Ajunge atâta lucru pentru a-i speria pe bărbați atât de tare și pentru a-i face să se simtă atât de jenați, încât să nu mai aducă niciodată vorba. Mi-a spus cineva care încercase marea cu degetul pe această temă: „Știu că dacă aduc vorba, îi voi răni prea mult sentimentele. Așa că prefer să-i păstrez sentimentele intacte, cu prețul nefericirii mele sau al insatisfacției sau cum vreți să-i spuneți".

Nu te aștepta ca bărbatul tău să fie complet onest, chiar dacă - cu toată sinceritatea - *vrei* să-ți spună adevărul. În schimb, mai bine aplică regula lui Jeff (iarăși m-a salvat soțul meu). Este vorba despre un inventar auto-impus, confirmat cam de tot al doilea bărbat cu care am stat de vorbă. Iată regula lui Jeff:

Nu-l obliga să-ți răspundă la întrebarea aceasta - atât de dragul tău, cât și de dragul viitorului vostru împreună. (Și, de dragul sănătății tale mentale, ia aminte la cuvintele *realist* și *exterior.* Nu vorbim despre cineva care este în formă excelentă, dar care tot mai crede că trebuie să dea jos vreo trei kilograme sau care este nemulțumită de nu știu care trăsătură fizică.)

Nu te aștepta ca bărbatul tău să fie complet onest, chiar dacă - cu toată sinceritatea - vrei să-ți spună adevărul.

Bărbații ajung repede la exasperare când soțiile lor sunt veșnic obsedate de aspectul lor - fără să facă nimic pentru a schimba ceva. O mulțime dintre comentariile la investigație au susținut ceea ce mi-a scris o dată cineva: „Dacă vrea să arate mai

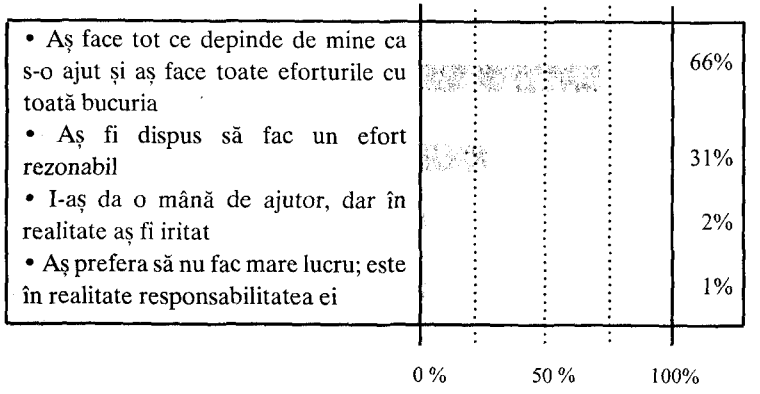
bine, să facă un efort pentru asta, nu doar să se plângă tot timpul".

La acest punct, probabil că te-ai luat cu mâinile de cap. Chiar dacă numai efortul contează, cum - te întrebi - să mai puneți pe lista și așa încărcată încă un lucru care trebuie făcut, pe lângă multe altele? Ei bine, o dată ce te hotărăști să treci la acțiune, îți pot da câteva vești bune. După toate probabilitățile, persoana căreia îi pasă atât de mult de felul cum arăți este, aproape întotdeauna, gata să facă parte din soluție.

Prima veste bună: Bărbatul tău vrea să te ajute

Aproape toți bărbații cu care am vorbit au spus că ar face *tot ceea ce depinde de ei* pentru a-și ajuta partenerele în acest efort special. Iar răspunsul a fost confirmat masiv de sondajul următor.

Să presupunem că soția/partenera dvs. este supraponderală și chiar dorește să facă un efort pentru a ajunge în formă, de dragul dvs. Dar agenda ei este deja plină; nu are nici un pic de timp ziua, iar seara trebuie să aibă grijă de copii sau să-i ducă pe la diverse activități. Cât efort, câți bani și câte responsabilități suplimentare sunteți gata să investiți pentru ca ea să poată face tot ceea ce este necesar ca să-și reintre în formă. [Alegeți un răspuns]


• Aș face tot ce depinde de mine ca s-o ajut și aș face toate eforturile cu toată bucuria
66%
• Aș fi dispus să fac un efort rezonabil
31%
• I-aș da o mână de ajutor, dar în realitate aș fi iritat
2%
• Aș prefera să nu fac mare lucru; este în realitate responsabilitatea ei
1%
0 %
50 %
100%

Abia patru bărbați din patru sute au spus că nu ar avea chef să le sară soțiilor în ajutor și este foarte puțin probabil ca tocmai soțul tău să se numere printre neisprăviții cu pricina - mă scuzați, printre soții reticenți. Aproape toți ceilalți (97%) au spus că ar ajuta „cu toată plăcerea". Un intervievat mi-a atras atenția că: „Dacă o femeie spune brusc că e hotărâtă să piardă în greutate,

orice soț e fericit să-i ofere sprijin! Ce pot face pentru tine? Uite o carte de credit!"

Soțul meu a făcut o comparație cu o situație frecventă în tinerețe. „Uite", mi-a spus, „când eram adolescenți, băieții aveau mereu de jucat fotbal sau alte chestii. Dar prietenele noastre doreau să le ducem cu mașina la salonul de bronzat, iar noi lăsam totul baltă pentru a le conduce cât ai clipi. Chiar le dădeam bani să meargă. Doar era în interesul nostru! Sentimentul acela nu se schimbă pe măsură ce îmbătrânești - tot mai suntem *gata* să ne ajutăm soțiile. Nu se schimbă decât aglomerația din programele noastre cotidiene. Dar chiar și atunci, există anumite lucruri pe care aproape orice bărbat ar putea și ar vrea să le facă dacă vede că te ții serios de treabă".

Aproape toți bărbații au spus că ar pune umărul la eforturile soției de a arăta bine.

Poate va supraveghea copiii serile sau îi va duce pe băieți cu mașina la fotbal pentru ca tu să poți merge la sală. Poate va renunța să mai cumpere mâncărurile nesănătoase la care poftești. Poate va prepara cina, pentru ca tu să nu ai de gătit mâncăruri pe care încerci să le eviți. Sau poate va fi de acord să se apuce de cură de slăbire o dată cu tine. (Jeff s-a dat de gol, recunoscând că anumite cure pe care le ținuse fuseseră niște încercări voalate de a mă determina să mă apuc și eu de ele!). Ține minte, de vreme ce interesul sincer și efortul tău contează cel mai mult pentru el, așteaptă-te ca relația voastră să devină tot mai bună, în scurt timp.

A doua veste bună: Sursele tale de inspirație au cunoscut un progres incredibil

De-a lungul anilor, am încercat aproape toate regimurile de slăbit de pe planetă - numai pentru a asista neputincioasă la revenirea kilogramelor în plus (așa-i că ai pățit-o și tu?). Dar acum am înțeles că aproape tot ce știusem despre alimentația sănătoasă fusese complet greșit. Nu e de mirare că nimic nu avea efect pe termen lung! Din fericire, înțelegerea științifică a alimentației corecte a cunoscut o adevărată revoluție (am aflat că trebuie să mâncăm carbohidrați buni, grăsimi bune și să le evităm pe cele nesănătoase) – iar, dacă îmi semeni cât de cât, cunoașterea este cheia unei schimbări complete de stil de viață.

Fără a cunoaște bine toate aceste lucruri, e foarte probabil că ne vom sabota singure eforturile pe termen lung. Din fericire,

acum ne stau la dispoziție câteva cărți celebre despre ce înseamnă cu adevărat să mănânci bine și să-ți păstrezi o greutate sănătoasă toată viața. (Permite-mi, într-o notă personală, să îți spun că eu mi-am fixat deja acele obiceiuri de alimentație pe care mă văd respectându-le pentru tot restul vieții, datorită informațiilor primite din *The South Beach Diet*, a cardiologului dr. Arthur Agatston.)

A treia veste bună: Dumnezeu te va ajuta

E posibil să te simți atacată de toate aceste informații, așa că dă-mi voie să te încurajez: Dumnezeu te va ajuta să te ocupi de problema sănătății și a aspectului fizic cum nici nu gândești, de îndată ce vei hotărî că vrei s-o faci. După ce mi s-au deschis ochii și am înțeles cât de importante sunt pentru soțul meu *eforturile* pe care le fac (și, invers, dezamăgirea pe care i-o provoacă lipsa mea de străduanie), n-o să-ți vină să crezi cât de motivată am devenit. Simt că Dumnezeu mi-a binecuvântat voința de a-mi sluji bărbatul și căsnicia cu o motivație interioară *permanentă* de a-mi păstra „templul" trupului sănătos. Și știu că la fel se va întâmpla și cu tine.

Dumnezeu te va ajuta să te ocupi de problema sănătății și a aspectului fizic cum nici nu gândești, de îndată ce vei hotărî că vrei s-o faci.

Nădăjduiesc că ai citit acest capitol în spiritul rugăciunii inițiale, lăsându-l pe Dumnezeu să te aline, și nu cu un nod în stomac. Dumnezeu este un Dumnezeu al păcii, la urma urmei. Iar El – la fel ca soții noștri - ne iubește indiferent de defecte.

9
CUVINTE PENTRU INIMA TA

Ce vrea soțul tău cel mai mult să știi despre el

Mesajul pe care bărbații
și-ar dori cel mai mult să ni-l
poată transmite...

Am ajuns aproape la capătul călătoriei noastre comune. Dar, înainte de a ajunge la cea din urmă, la cea mai importantă dezvăluire despre viața interioară a bărbaților, îmi doresc să îți ofer din inimă ceva, pășind alături de tine. Anumite femei se vor simți puse la încercare de ceea ce au aflat în aceste pagini. Poate că realitățile aflate nu se potrivesc cu viziunile noastre idealiste sau corecte politic despre bărbați. Dar, după cum am discutat despre alegerile dificile, pe care ne așteptăm să le facă bărbații, tot așa trebuie să facem propriile alegeri. Putem rămâne cu prejudecățile noastre sigure, construite cu grijă, sau putem păși curajoase înainte, să înfruntăm adevărul - cu tot ceea ce presupune el pentru a deveni ceea ce trebuie să devenim.

Să acceptăm chemarea la maturitate și să primim invitația adresată generației noastre, de a deveni femeile puternice, blânde, credincioase de care au nevoie bărbații. Dacă ești dispusă să te lași modelată de mâinile Sale, Domnul te va copleși, pe bărbatul tău și relația voastră, cu darurile Sale. Astfel lucrează El. Ne-a făcut unii pentru alții. El e Autorul Iubirii.

Să acceptăm chemarea la maturitate.

Ajung astfel la concluzia călătoriei - cel mai important lucru pe care trebuie să-l afli despre viața interioară a bărbatului. La reacția care m-a surprins cel mai mult în întreaga cercetare.

Reacția numărul unu

După cum știi deja destul de bine, am pus respondenților o întrebare cu final deschis, la care puteau răspunde cum ar fi vrut:

> Care este principalul mesaj pe care ați vrea ca soția/ partenera dvs. să-l audă de la dvs., dar pe care sunteți incapabil să i-l transmiteți?

Sute de răspunsuri au venit, dar cel aflat de departe în fruntea listei a fost următorul:

Cât de mult o iubesc.

Am rămas uluită. Le ofeream bărbaților ocazia perfectă să se aventureze oricât de mult ar fi dorit sau să împărtășească soțiilor ce aspecte ar trebui îmbunătățite. Și cu toate acestea, cei mai mulți dintre ei - aproape de două ori mai mulți decât cei care au dat următorul răspuns de pe listă - au ales să folosească spațiul pentru a spune că și-ar fi dorit ca soțiile să știe „cât de mult o iubesc cu adevărat" (sau echivalentul, după care nu există nimic care să nu poată fi împărtășit, deoarece relația lor e perfectă). Când i-am spus unui coleg cât de mult m-a surprins situația, el mi-a răspuns: "Bărbații au într-adevăr un dor nespus de a-și mărturisi sau de a-și demonstra iubirea, dar rareori se simt în stare să o facă". Unul dintre cei intervievați mi s-a părut a surprinde perfect ce simt bărbații despre femeile din viața lor, chiar dacă relațiile ar putea fi îmbunătățite. El a susținut că și-ar fi dorit ca soția să știe "cât de importante sunt câteva lucruri pentru mine, deși nu aduc vorba despre ele, pentru că ea este mult mai importantă pentru mine decât toate acele lucruri la un loc".

Bărbații vor să ne arate cât de mult ne iubesc și își doresc din răsputeri ca soțiile să înțeleagă ce se petrece pe dinlăuntrul lor, chiar dacă uneori nu pot explica prea bine ce așteaptă. De mai multe ori, am văzut bărbați mișcați până la lacrimi la lectura acestei cărți, mișcați la gândul că soțiile lor ar putea.- sau ar vrea - să îi înțeleagă cu adevărat.

Deci, pentru buna înțelegere... Iată TOP CINCI

În paginile anterioare, ai văzut reacțiile la fiecare dintre întrebările cu răspunsuri multiple ale chestionarului. Dar când

bărbații mi-au scris ce era *cel mai important* pentru ei, dintre toate temele de interes, răspunsurile din TOP CINCI s-au ordonat după cum urmează. În ordine inversă:

- 10% - Am nevoie să-mi înțeleagă povara de a aduce bani în casă / cât de epuizant este serviciul meu
- 10% - Am nevoie de mai mult sex
- 15% - Am nevoie de mai multe manifestări de prețuire, în particular și în public
- 18% - Am nevoie să facă un efort să arate bine

Și numărul unu...

- 32% - Am nevoie să știe cât de mult o iubesc / "Nu există nici un lucru pe care să nu i-l pot spune".

Este uluitor... și minunat că, dintre nenumăratele teme pe care bărbații *le-ar fi putut* aduce în discuție, atât de mulți au ales același lucru.

„Cât de mult o iubesc"

Voi încheia cu câteva mostre de comentarii pline de iubire la întrebarea din cercetare. Am discutat foarte mult în acest volum despre toate lucrurile de care bărbatul tău ar putea avea nevoie, dar în mod intenționat am lăsat la o parte cele care ne sunt necesare mie și ție. Noi avem nevoie, firește, de dragostea soțului. Iar, dacă seamănă cu majoritatea bărbaților, își dorește nespus să îți demonstreze că te iubește.

Mesajul principal pe care mi-aș dori să-l pot transmite soției mele...

- „Am o relație minunată cu soția mea și comunicăm foarte bine. Nu aș schimba nimic".
- „Am o soție și o căsnicie perfecte".
- „Aș vrea să știe în fiecare zi că o iubesc din toată inima și că aș face orice efort pentru a-i păstra vie dragostea".
- „Că este cel mai important lucru din viața mea".
- „Că este cu adevărat lumina vieții mele".
- „Că o iubesc, indiferent ce s-ar întâmpla".
- „Că o iubesc mai mult decât crede ea".

• „Că sunt un bărbat sensibil care iubește profund și se dorește profund iubit. Și că vreau să o slujesc, dacă mă lasă".

• „Cât de dragă îmi este și cât de mult îi iubesc, pe ea și pe copii".

• „Cât de dragă îmi este".

• „Cât de fericit mă face, chiar și atunci când sunt stresat sau amărât din alte pricini".

• „Cât de mult înseamnă pentru mine".

• „Cât de mult o iubesc și o prețuiesc".

• „Cât de mult o iubesc".

• „Ce persoană minunată o consider".

• „După atâția ani, sper că soția mea știe că ea este nădejdea mea. Nu avem tot ce ne-am fi dorit materialicește, dar în viață sunt atâtea alte lucruri. Sper că soția mea știe că o iubesc și că voi prețui veșnic prietenia noastră".

• „Îmi iubesc soția și vreau să rămân cu ea".

• „Mi-aș dori să știe cât de mult o admir pentru TOT ceea ce este - inteligentă, frumoasă, capabilă, sexy, creativă, generoasă și bună. Se pare că nu trece nici o zi fără ca ea să se simtă nesigură la unul dintre aceste capitole (sau chiar la mai multe). Aș vrea să aibă tot atâta încredere în ea cât am eu".

• „O iubesc, pe ea și numai pe ea. Nu contează că relația noastră nu este perfectă - dragostea mea pentru ea este atât de profundă, încât nimic pe lume nu ar putea-o distruge".

„O iubesc din toată inima și aș face orice efort pentru a-i păstra vie dragostea".

• „Sunt foarte mulțumit de soția mea... Poate că nu este soția perfectă, dar este soția perfectă pentru mine".

• „Suntem împreună de mult timp și nădăjduiesc că își dă seama că o voi iubi mereu".

• „Te iubesc din toată inima".

• „Te iubesc. Te rog să mă înțelegi. Asumă-ți riscul de a încerca".

Speranța bărbaților obișnuiți

În concluzie, îți redau o încurajare adresată de un bărbat tuturor femeilor care vor să-și susțină soții pentru a deveni tot ceea ce Dumnezeu dorește ca ei să fie. „Este atât de adevărat că în spatele fiecărui bărbat adevărat se află o femeie adevărată", a spus el. „Există o mulțime de bărbați care rămân mediocri numai pentru că soțiile nu îi susțin și nu îi stimulează să devină mai buni. După cum sunt o mulțime de bărbați mediocri care vor deveni mari și tari - care *devin* mari și tari - pentru că soțiile îi iubesc și îi susțin. Soția mea are mari speranțe cu mine", a continuat el, „deși în realitate sunt un tip obișnuit. Mă consideră un geniu în domeniul meu. Mă respectă în public și mă laudă în particular. O iubesc. Și, ca toți bărbații, îmi doresc să mă ridic la înălțimea așteptărilor ei".

Fie ca afirmațiile citite aici și în capitolele precedente să te încurajeze să mergi mai departe în înțelegerea bărbatului tău, să ai nădejde în el, încredere și pace.

Notă către cititoare

Dacă cele citite aici îți sunt de folos, sper să îți aprofundezi cunoștințele. De obicei, am o listă bibliografică foarte cuprinzătoare, dar, din rațiuni de spațiu, listez respectiva bibliografie la www.4-womenonly.com. Pe același site se află întregul sondaj, precum și multe alte elemente care nu au fost incluse aici (cum ar fi sondajul de continuare și sutele de răspunsuri scrise la întrebarea „Care este principalul mesaj pe care ați dori să i-l împărtășiți soției?") Acestea fiind spuse, trebuie să menționez aici punctele de plecare: secțiunea „nou-veniți", din site-ul Dr. Emerson Eggerich, www.loveandrespect.com, te va ajuta să înaintezi pe calea atât de importantă a respectului față de soțul tău, așa cum are el nevoie, după cum îl va ajuta și pe el să te iubească așa cum vrei să fii iubită.

Note:

Capitolul 2

* De dragul demonstrației, presupun aici că toate ne iubim și apreciem bărbații, chiar dacă întâmpinăm dificultăți în relația de cuplu. Dar admit că se poate ca unele cititoare să nu-și mai aprecieze sau măcar simpatizeze bărbații, de aceea le recomand insistent să acceseze celelalte surse care le stau la îndemână pentru consiliere și sprijin (unele dintre ele sunt listate la www.4-womenonly.com).

Totuși, dacă te regăsești printre cititoarele respective, verifică trei principii de bază: primul, că s-ar putea să

fii prinsă în ceea ce Emerson Eggerichs numește „ciclul nebuniei" - respectiv dinamica nefericită în care soțul nu îți oferă destulă iubire, drept pentru care tu nu îi oferi prețuire, drept pentru care el se simte disprețuit și nu îți oferă iubire... și tot așa. Al doilea, ai grijă că adesea sentimentele *urmează* cuvintelor sau faptelor, și nu invers. De pildă, dacă râzi de soțul tău în mod frecvent, față de el sau de prieteni, nu fi surprinsă dacă vei resimți numai dispreț pentru el. Și astfel ajungem la al treilea punct, și anume că dovezile de prețuire și respect sunt la alegerea noastră, chiar dacă relația noastră de cuplu face din această alegere una deosebit de grea. Am văzut nenumărate vieți și relații distruse de încăpățânarea într-o singură opțiune!

• Povestea lui Frank Maguire, cap. 4, este luată din Francis Maguire, *You're The Greatest! How Validate Employees Can Impact Your Bottom Line* (Germantown, TN: Santillo Press, 2001), pp. 210-211.

• Jack Welch, cap. 4, din Jack Welch și John A. Byrne, *Jack: Straight from the Gut* (NY: Warner Books, 2001)

• „Not Tonight, Dear...", articol cap. 5, din Jill Eggleton Brett, în „Today's Christian Woman", 24, nr. 2 (March/ April 2002), p. 68

• Referințe din muzică, film, televiziune:

• Cap. 2, „The Natural", 1984, Columbia/ Tristar Studios, regia: Barry Levinson, cu Robert Redford, Glenn Close

• Cap. 3: „Star Trek. The Next Generation", de Gene Roddenberry, episodul 260, „Lipiți"

• Cap. 4: „Stăpânul Inelelor: întoarcerea Regelui", 2003, New Line Studios, regia Peter Jackson, cu Elijah Wood, Sean Astin, după un roman de J. R. R. Tolkien

• Cap. 7: „Când Harry o întâlnește pe Sally", 1989, Studiourile MGM, regia Rob Reiner; cu Billy Crystal, Meg Ryan

• Cântecul din cap. 5, „Behind Closed Doors", 1973, de Charlie Rich, Sony Music

Mulțumiri

Volumul a necesitat sprijinul și cunoștințele a sute de oameni, deci, deși nu voi reuși să-i amintesc pe toți aici, le adresez tuturor cele mai sincere mulțumiri. Totuși, câțiva se cer amintiți.

Primul și al doilea sondaj profesional, care alcătuiesc coloana vertebrală a cărții, au fost coordonate și conduse de Chuck Cowan de la Analytic Focus (www.analyticfocus.com) și puse în practică de Cindy Ford, Cari Peek, Kevin Sharp, cu restul echipei de la Decision Analyst (www.decisionanalyst.com). Gratitudinea mea se îndreaptă către ei și către echipa de la Multnomah, mai ales către Cathy Zerbe și Darrell Neet pentru sondajul de continuare. (Îi mulțumesc și lui Reg Rhodes, pentru ajutorul pe care mi l-a acordat, încă de la stabilirea întrebărilor.)

Le sunt profund recunoscătoare pentru onestitate și pentru exercițiul de deschidere tuturor bărbaților care s-au lăsat intervievați, dar pentru a le proteja intimitatea nu-i voi numi aici. Însă aș dori să-i mulțumesc Dr. Emerson Eggerichs de la Love and Respect Ministries, lui Daniel Weiss, de la Focus on the Family, lui Ken Ruettgers și celorlalți amintiți în carte, pentru disponibilitatea cu care mi-au răspuns la nelămuriri.

Dacă acest volum este ales de Domnul într-un fel sau altul, este numai pentru că o echipă devotată s-a rugat pentru această carte în fiecare zi, timp de nouă luni. Le sunt atât de recunoscătoare acestor luptători ai rugăciunii: Martha Abrams, Diana Baker, Scott și Tammy Beck, Allan Beeber, Elizabeth Beinhocker, Patti Benjamin, Steve Blum, Ann Browne, Brent and Polly Byrnes, Gerry Crete, Kimberly Crumm, Sean și Alison Darrell, Mike Deagle, Debbie DeGraff, Betty Dunkum, Calvin

Edwards, Lynn Elam, MolliAnne Elliott, Jeff Feldhahn, Troy Ferrin, Nancy French, Natt Gantt, Katie Gates, Deb and Michael Goldstone, Corkie Haan, Martha (Carter) Herndon, Judy Hitson, John Holcomb, Anne Hotchkiss, Victor Jih, Jane Joiner, Susan Kess, Kristen Lambert, Mary Laudermilk, Roy Leffew, regretata Kathryn Lindstrom, Jan Maclaury, Sandra Maclively, Dan Maljanian, Denice Moughamian, Mike Owen, Linda Preston, Dick și Judy Reidinger, Lisa și Eric Rice, Susan Rodenberg, Roger Scarlett, Jim și Chris Sharp, Wendy și Albert Shashoua, Kathy Smith, D. J. Snell, Lon și Katherine Waitman și Jewels Waren. Profundele mele mulțumiri se îndreaptă și către cititorii din grupul meu de rugăciune, pe care nu i-am cunoscut personal, dar care au fost și ei devotați în rugăciune (mulțumiri speciale lui Rachel Duarte pentru sondajul de probă).

Cel mai important, Dumnezeu a folosit câțiva oameni - majoritatea bărbați - pentru a da formă acestei cărți. Recunoștința mea veșnică se îndreaptă către acești sfătuitori de bază: soțul meu, Jeff (voi reveni la el în câteva clipe), impresarul meu, Calvin Edwards și echipa de la Multnomah, inclusiv editorii mei Dave și Heather Kopp, Bill Jensen, Don Jacobson și Jennifer Gott. Părinții mei, Dick și Judy Reidinger, au fost și ei un sprijin important, la fel fratele meu Rick și echipa mea de cititori de ambele sexe, adică Lisa și Eric Rice, D. J. Snell, Nancy French, Dan Maljanian, Jim Sharp, Roger Scarlett, Ann Browne, Katie Gates, Sean și Alison Darrell, Julie Anne Fidler, Bruce și Sue Osterink și alții.

Nu în ultimul rând, nu am cuvinte potrivite pentru a-mi exprima iubirea și prețuirea față de soțul meu, Jeff. Iubitule, părerile tale, rugăciunea, încurajările și sprijinul permanent au modelat fiecare articol și carte pe care le-am scris, dar nici una nu îți poartă amprenta atât de mult ca volumul de față. Ești un exemplu de soț, de aceea recunoștința mea cea mai profundă o îndrept către Autorul Iubirii, care ne-a dăruit unul altuia.

CUPRINS

1. S-a aprins beculețul! 7

2. Iubirea ta nu e de ajuns 15

3. O reprezentație pe viață 33

4. Povară imposibil de împărțit 47

5. Sexul schimbă totul 59

6. Deținătorul agendei vizuale 71

7. Ciocolată, flori, pescuit cu momeală 89

8. Adevărul despre aspectul tău fizic 101

9. Cuvinte pentru inima ta 115

Note 121

Mulțumiri 123

Shaunti și Jeff Feldhahn

DOAR PENTRU EL

Ghid de orientare pe harta lăuntrică
a universului feminin

Editura AQUA FORTE

Către cititoare, din partea lui Shaunti:

Vreau să le transmit un călduros salut și să le avertizez pe semenele mele curioase să arunce o privire asupra a ceea ce le dezvăluim bărbaților despre noi, femeile!

Jeff și cu mine am discutat cu diverse familii despre subiectele din această carte și din volumul meu anterior *Doar pentru EA* și am constatat că atât femeile cât și bărbații trebuie să fie atenți cum tratează ulterior așteptările pe care le au unii de la alții. Bărbații și femeile procesează toate aceste noi dezvăluiri pe care le află despre celălalt într-o manieră extrem de diferită.

Femeile tind să le discute. Astfel că atunci când femeile citesc sau află concluziile din *Doar pentru EA,* se adresează adesea soțului sau prietenului (de obicei cu uimire în glas), „Este *adevărat*?" Ceea ce duce la o conversație aprinsă, simțind, în același timp, o nouă apropiere față de bărbatul din viața lor.

Pe de altă parte, bărbații tind să proceseze aceste informații reflectând foarte mult asupra lor, fără să spună *nimic* până nu ajung să înțeleagă pe deplin ceea ce gândesc. Prin urmare, atunci când bărbații citesc sau află dezvăluirile din *Doar pentru EL*, devin, în general, extrem de tăcuți. Devin interiorizați și sunt pur și simplu incapabili să vorbească despre acest subiect pentru o vreme sau poate chiar mai mult. Ceea ce... *nu* duce la o conversație aprinsă!

Această deosebire esențială ar putea să le dezamăgească pe femei dacă n-ar ști la ce să se aștepte. Am putea crede cu ușurință că: „El n-a ajuns deloc să mă cunoască" sau, mai rău, că: „Precis nu-i pasă de mine".

Vă spunem din experiența noastră că în acest caz nu e vorba nici de una, nici de alta. E drept că nu e ușor, dar dacă noi, femeile, le vom acorda timp de gândire bărbaților, aflăm că, fie că bărbații *vorbesc* sau nu despre ce au aflat, cel mai adesea încep *să vorbească faptele lor.*

Prin urmare, în zilele și săptămânile care vor urma după ce iubitul tău citește oricare din capitolele acestei cărți, fii pe față să-ți dai seama când va avea loc schimbarea!

Shaunti

1
SĂ REGÂNDIM CONCEPTUL DE IMPREVIZIBIL

De ce ai nevoie de o nouă hartă a universului feminin

După cum îi știu eu pe unii bărbați, probabil ai fost tentat să sari peste această introducere trecând direct la capitolul despre sex. Și dacă râzi pe înfundate chiar în acest moment, înseamnă că asta ai făcut sau ai fost cât pe ce să o faci.

Nu e o alegere rea, la urma urmelor. Doar că tu pierzi. Dacă te-ai implicat serios într-o relație cu o femeie mai mult de, să zicem, o zi, ți-ai dat seama că, țintind doar spre ceea ce vrei tu, nu vei obține satisfacție pentru multă vreme.

O săptămână, poate?

Dar să fim cinstiți – unul dintre motivele pentru care răsfoiești această carte este că *încerci* să obții ceva ce vrei. Nu sex (ei bine, nu *doar* sex), ci o relație mai împlinită și mai armonioasă cu soția ta, o relație care să nu fie tensionată sau confuză. Iar referințele de pe coperta interioară ți-au lăsat impresia nebunească că *s-ar putea,* de fapt, să ajungi să o înțelegi.

Fie din acest motiv sau din altul, femeia respectivă ți-a dăruit această carte. Hmmm.

Ei bine, te sfătuiesc să fii atent la ce îți vom dezvălui în continuare. Te vei convinge. Fiecare capitol explică anumite lucruri despre femeia iubită, lucruri care ți-au creat înainte un sentiment de neajutorare, de confuzie sau doar de furie oarbă. Fiecare capitol îți oferă soluții simple, aplicabile. Nu e nevoie de cine știe ce, doar de hotărârea ta neclintită și de dorința de a gândi altfel. Nu e o carte groasă, dar dacă o citești din scoarță în scoarță,

Fiecare capitol îți oferă soluții simple, aplicabile.

vei vedea cu alți ochi lucruri pe care nu le-ai înțeles niciodată despre soția sau prietena ta.

Asta mi s-a întâmplat și mie, adică lui Jeff. Și sunt doar un tip ca toți ceilalți, cam derutat de felul meu. (De fapt, ar fi mai indicat să spun că uneori sunt de-a dreptul confuz.) Și dacă tot suntem sortiți, noi, bărbații cam derutați, să fim solidari, mie îmi revine rolul de purtător de cuvânt în această carte, deși a contribuit și Shaunti alături de mine.

Pentru început, câteva date

În 2004 Shaunti a publicat *Doar pentru EA,* care a devenit un *bestseller* la scurt timp. Pornind de la un sondaj național reprezentativ, de la rezultatele grupurilor de studiu și din alte cercetări, cartea a deschis ochii femeilor asupra unor aspecte pe care mulți dintre noi am fi dat orice ca soțiile noastre să le știe. De pildă, cei mai mulți dintre noi avem nevoie să ne simțim *respectați* chiar mai mult decât să fim iubiți. Sau că, pe lângă nevoia de sex, bărbații au și o imensă nevoie de a se simți *doriți* de către soțiile lor.

Nu sunt sigur de ce, dar femeile de pretutindeni au fost de-a dreptul uimite. În ce mă privește, dezvăluirile respective mi se păreau evidente. Dar, judecând după numărul mare de scrisori primite din toată țara, atât de la femei *cât* și de la soții lor recunoscători, am văzut cât de mult înseamnă ca sexul opus să înțeleagă, în cele din urmă, lucruri pe care pur și simplu nu le-a înțeles înainte.

În această carte, uimirea e de cealaltă parte a baricadei. Acum e rândul lui Shaunti să-mi spună în repetate rânduri: "Nu-mi vine să cred că n-ai avut habar de toate acestea până acum!"

Nu știu de ce, dar femeile de pretutindeni au fost surprinse de felul cum gândesc bărbații.

Când editorul lui Shaunti ne-a propus pentru prima dată să facem o replică la volumul *Doar pentru EA* ca să-i ajutăm pe bărbați să le înțeleagă pe femei, am ezitat din două motive. În primul rând, n-am crezut că bărbații vor citi o carte despre „relații" fiindcă mulți dintre noi n-am mai citit o carte de acest gen din perioada consilierilor premaritale, și atunci numai din constrângere. Dar mai ales fiindcă mă îndoiam că o femeie poate fi înțeleasă vreodată. Față de alte nebuloase pe care

nu le înțelegem, de pildă fenomenele de flux-reflux, femeile păreau imposibil de cunoscut. Imprevizibile chiar.

Mi-am exprimat aceste îndoieli în cadrul unui grup de studiu format din femei:

Jeff: Bărbații au tendința să creadă că femeile sunt imprevizibile. Iată cam ce credem noi: *am tras de această manetă săptămâna trecută și s-a întâmplat cutare lucru. Dar când am tras de aceeași manetă săptămâna asta, s-a întâmplat cu totul altceva.* Asta numesc eu imprevizibil!

O femeie din grup: Dar noi nu suntem imprevizibile! Dacă tragi de manetă și se întâmplă ceva diferit, fie tragi de o altă manetă, fie tragi într-o altă manieră.

Shaunti: Bărbații au nevoie de un fel de hartă pentru a ajunge să-și înțeleagă soțiile. Fiindcă noi, femeile, putem fi citite ca o hartă. Putem deveni un teren explorat și înțeles.

Jeff: Vedeți voi, bărbații cred că o femeie este precum o mlaștină: Nu vezi pe unde calci și mai devreme sau mai târziu știi că te vei împotmoli în nisipurile mișcătoare. Și cu cât te zbați să scapi, cu atât ești mai adânc tras înăuntru. Așa că orice tip de pe planetă știe că cel mai bun lucru e să nu mai facă nimic și să spere că va veni cineva să-l salveze.

„Bărbații cred că o femeie este precum o mlaștină: Nu vezi pe unde calci și mai devreme sau mai târziu știi că te vei împotmoli în nisipurile mișcătoare".

Shaunti și celelalte femei din grupul de studiu m-au asigurat că bărbații nu sunt sortiți să trăiască în necunoscut, să fie prinși într-o mlaștină. La această concluzie am ajuns și eu pe parcurs. Atunci ne-a venit ideea de a subintitula această carte sugestiv:

„Un ghid direct către viața lăuntrică a femeilor".

Cele șapte revelații

Ca să reușești să scoți femeia de lângă tine din „zona de mlaștină" trebuie în primul rând să recunoști că unele din presupunerile pe care le ai despre ea sunt fie prea simpliste, fie

de-a dreptul eronate. Prin simpliste, vreau să spun că tindem să ne înțelegem doar parțial sau superficial soția sau prietena. Și parcă asta nu ar fi de ajuns, cei mai mulți dintre bărbați n-au idee cum să pună în practică și puținul pe care îl știu.

Doar pentru el te va ajuta să treci peste înțelegerea superficială și să ajungi la o recunoaștere esențială a importanței pe care le au anumite lucruri mărunte din viața ta de zi cu zi alături de femeia ta.

De pildă, majoritatea bărbaților au auzit că femeile au nevoie de siguranță. De acord, dar ce înseamnă asta, mai exact? Bani? O casă mare? Un fond de pensii mai solid? Ești de-a dreptul surprins atunci când vorbești cu sute de femei și afli că, în vreme ce siguranța financiară este binevenită, aceasta nu contează pentru ele nici pe departe la fel de mult ca siguranța emoțională: femeia vrea să fie sigură că îi vei fi aproape indiferent ce s-ar întâmpla. Și, fie că mă crezi sau nu, se dovedește că e mult mai ușor să-i oferi siguranța emoțională atât de mult râvnită decât siguranța financiară pe care probabil te zbați din răsputeri să i-o asiguri.

Doar pentru EL te va ajuta să depășești înțelegerea superficială și să ajungi la o recunoaștere esențială a importanței pe care le au anumite lucruri mărunte din viața ta alături de soție. O dată ce ai reușit să pui în practică aceste mici sfaturi, cred că vei fi plăcut surprins de cât de mult va avea relația voastră de câștigat.

Cartea se structurează în jurul a șase idei pe care am le prezint pe scurt în continuare. La unele din ele poate nici măcar nu te aștepți, iar altele, cel puțin pentru început, ți se par evidente. (Dar asta e problema cu "mlaștinile" – aparențele înșală.)

Înțelegerea de suprafață	Conținutul ei practic
Femeile au nevoie de iubire.	Chiar și atunci când ai o relație extraordinară, s-ar putea ca partenera ta de viață să aibă o nesiguranță fundamentală față de iubirea ta, iar atunci când apare această nesiguranță, comportamentul ei te poate deruta și dezamăgi, iar ea nu se va schimba până nu va fi convinsă că o iubești.
Femeile sunt sentimentale.	Femeile trăiesc mereu amintiri și sentimente din trecut și prezent în același timp, un fapt deloc neglijabil.

Femeile au nevoie de siguranță, cu alte cuvinte de siguranță financiară.	Femeia ta are nevoie de securitate emoțională și de apropiere atât de tare, încât va trece și peste nesiguranța financiară doar ca să aibă parte de ele.
Nu vrea să rezolvi problema, vrea doar să o asculți.	Când are să-ți împărtășească o problemă de suflet, sentimentele și dorința ei de a fi ascultată sunt mai importante decât problema în sine.
Nu prea vrea sex; sigur nu mă dorește.	Din punct de vedere fizic, femeile simt mai puțin nevoia de sex decât bărbații, dar asta nu înseamnă că nu te dorește.
Vrea să fie atrăgătoare.	Înlăuntrul ei de femeie deșteaptă și sigură pe ea, soția ta este, de fapt, o fetiță care are mare nevoie ca tu să o vezi frumoasă și să ai ochi numai pentru ea.

Cum am aflat: metoda noastră

Timp de aproape un an, împreună cu Shaunti ne-am străduit să trasăm „hărți lăuntrice" care le reprezintă pe majoritatea femeilor, dar pe care cei mai mulți bărbați nu le prea înțeleg. Pe lângă sutele de interviuri pe care le-am luat, am strâns o mulțime de istorioare de la întrunirile cu femei în care Shaunti prezenta diverse părți din volumul *„Doar pentru EA"*. Am discutat cu mame casnice, femei de afaceri și secretare; în avion, la întrunirile de grup și la masa la care soția mea era înconjurată de numărul mare de femei, după conferințe. În plus, am citit sute de e-mail-uri și opinii de pe forumul online al lui Shaunti pe situl 4.womenonly.com.

Eu eram „intrusul". Îmi țineam casca pe cap, capul plecat și carnețelul de notițe la îndemână.

Pretutindeni, eu eram „intrusul". Asemenea reporterilor care au însoțit călare diviziile de cavalerie la deschiderea războiului din Irak, îmi țineam casca pe cap, capul plecat și carnețelul de notițe la îndemână.

După ce am strâns toate aceste informații, am făcut un sondaj național științific. Am colaborat cu cei cu care a lucrat Shaunti la cartea ei, și anume Chuck Cowan, expert în sondaje, fost șef al departamentului de recensământ al populației U.S. Census Bureau, și cu compania renumită în sondaje Decision Analyst. Toți aceștia și-au unit forțele pentru a ne ajuta să facem un sondaj reprezentativ într-un nou domeniu, pe un eșantion de patru sute de femei din întreaga țară. În final, din toate interviurile, sondajele, evenimentele și alte

surse, am estimat că mai mult de trei mii de femei ne-au oferit informații pentru această carte.

Sunt sigur că veți fi fascinați de rezultate. Poate că unele sunt prea provocatoare și greu de acceptat, dar majoritatea bărbaților au fost surprinși de cât de utile sunt multe din aceste adevăruri și cât de *simple* de aplicat pentru o relație mai bună și mai liniștită.

Simbolurile hărții

Înainte de a ne apuca să discutăm aceste adevăruri, iată câțiva indicatori esențiali care te vor ajuta să citești harta:

• **Această carte îți oferă o viziune creștină asupra lumii.** Vrem ca totul să fie relevant și revelator, indiferent de viziunea pe care o ai despre lume. Shaunti și cu mine vedem viața ca și creștini și am ajuns la concluzia că aceste adevăruri se potrivesc principiilor biblice. Credem că ajungi să fii pe deplin mulțumit de relație atunci când ambii soți împărtășesc credința de a-l sluji pe Isus. Nu vom da foarte multe citate din Scriptură, dar vom extrage anumite idei și vom face referințe la Biblie, singura carte de căpătâi despre relații. De pildă, pornim de la faptul că soții trebuie să-și iubească soțiile așa cum ne iubește Isus pe noi. Asta implică iubire, slujire și dorința de a sacrifica totul, până și binele tău, pentru binele ei.

• **Aceasta nu este o carte doar despre căsătorie.** Există deja destule cărți despre căsătorie pe piață, unele chiar foarte bune, scrise de experți creștini. Prin urmare, nu mai tratăm subiecte atât de discutate și aspecte pe care bărbații le pot controla deja, și lăsăm discuțiile teologice complicate în seama acestor cărți. (Dacă vrei să afli mai multe, accesează website-ul nostru www.formenonlybook.com. unde vei găsi mai multe titluri recomandate). De asemenea, chiar dacă ne adresăm în principal bărbaților căsătoriți, aceste dezvăluiri vor veni și în ajutorul celor care sunt implicați într-o relație serioasă cu o femeie. Iar dacă relația ta e serios afectată, această carte îți va deschide ochii asupra unor lucruri importante, deși nu are menirea să acopere o situație reală de criză. Te încurajăm să mergi la consiliere și să cauți ajutorul pe care căsnicia ta îl merită.

• **E un alt fel de abordare.** De la bun început, *Doar pentru EA* a fost scrisă exclusiv pentru ele. Iar dacă soția ta a citit cartea, ai avut de câștigat din asta. Cartea de față ți se adresează ție de data aceasta. Da, pentru că ai și tu nevoile tale și sigur se ivesc probleme în relație fiindcă *ea* nu te înțelege pe *tine*. *Doar pentru EA* se ocupă de aceste situații, pe când această carte nu. *Doar pentru EL* are ca subiect unic viața lăuntrică a femeii, iar interesul se mută pe relația bărbaților cu femeile, și nu invers. (De aceea le-am avut în vedere doar pe femeile heterosexuale.)

• **Fiecare regulă își are excepțiile ei.** Faceți diferența: spun „majoritatea femeilor" ceea ce nu implică toate femeile. Generalizăm doar pentru a acoperi un număr cât mai mare de situații posibile. Vor fi, inevitabil, și excepții.

• **Descoperirile noastre poate că nu sunt corecte politic, însă încercăm să ținem seama de evidențe.** În calitatea ei de editorialistă la o rubrică de ziar despre problemele femeilor, Shaunti primește uneori e-mail-uri de la femei care sunt nemulțumite că ea face generalizări despre femei (exact ce intenționăm să facem noi în această carte). Și mai adaugă și faptul că eu, ca *bărbat*, îndrăznesc să fac aceste generalizări, așa că mă aștept deja la controverse. Nu prea știm cum e mai bine să procedăm, așa că ne-am hotărât să vă spunem doar ce am aflat la rândul nostru. (Pentru femeile care citesc: nu intenționăm să fim nepoliticoși; vrem doar să le vorbim deschis bărbaților, ca de la bărbat la bărbat, despre *tine*. Singura noastră intenție este să-l facem pe bărbatul de lângă tine să te înțeleagă mai bine și să te iubească mai mult. Chiar dacă asta înseamnă să mai și râdem de preocuparea lui excesivă legată de sex.)

Ce urmează în continuare

În paginile ce vor urma vei primi multe invitații promițătoare de a încerca lucruri noi. Multe sunt incredibil de simple, dar poate nu le-ai descoperi fără un pic de ajutor. Cel puțin, la început. Firește, dacă ți-ar veni pur și simplu să faci ceea ce citești aici, atunci nu ai mai acționa la întâmplare, nu ai

Ne-am hotărât să spunem doar ce am aflat.

mai fi derutat și frustrat.... și, nu în ultimul rând, „prins în mlaștini".

Iată ce te încurajez să faci: ai răbdare până ce reușești să îți schimbi acele presupuneri greșite și reacții dăunătoare pe care le ai de ani de zile. Adoptă o atitudine plină de smerenie. Fii deschis să încerci. Să crezi că se poate.

Fiindcă eu am aflat că e posibil. După câteva luni în care am fost în postura „intrusului", într-o seară, mă uitam cu Shaunti la un film. Cam pe la jumătatea filmului, am spus într-o doară că nu-mi plăcea felul în care un personaj feminin se purta cu o altă femeie. Shaunti s-a ridicat de pe canapea, a zâmbit și mi-a spus: „Gândești ca o fată!"

A vrut să-mi facă un compliment, dar în orășelul în care am crescut, aceste vorbe ar fi fost de-a dreptul jignitoare pentru un tip. Mi-am dat seama, însă, atunci că poate *învățasem* câte ceva ce merita învățat despre universul feminin, doar ascultând.

Sper că vei reuși și tu la fel ca mine.

2
NEGOCIEREA NU SE ÎNCHEIE NICIODATĂ DEFINITIV

De ce atunci când ea îți spune „te iubesc" înseamnă „dar tu?" - și ce poți să faci în această privință?

Chiar și atunci când ai o relație extraordinară, s-ar putea ca partenera ta de viață să nu fie sigură de iubirea ta – și atunci când apare această nesiguranță, comportamentul ei te poate deruta și dezamăgi, iar ea nu se va schimba până nu va fi convinsă că o iubești.

Gândește-te câte negocieri ai făcut în viață. Prima ta mașină. Prima ta slujbă adevărată. Prima ta casă. Ai văzut cam ce îți dorești, ai făcut ce a fost nevoie ca să obții ce ți-ai dorit și te-ai ales cu o negociere încheiată.

Nici o tranzacție nu se aseamănă însă cu aceea de a cuceri o soție. Ai apelat la toată creativitatea și la resursele pe care le-ai avut la dispoziție, iar tranzacția s-a încheiat. Ziua căsătoriei a fost ziua în care ai dovedit lumii și ei că o iubești. Divorțul stă mărturie a contrariului, pun pariu că – de vreme ce citești această carte – căsnicia ta pare să fie cea mai evidentă *tranzacție terminată* din viața ta.

Să fie oare așa?

Nu, lucrurile nu stau chiar așa. Doar ție ți se pare terminată, și îți voi explica de ce în acest capitol.

Fii sigur, soția ta nu caută pe altcineva. Într-un chip ciudat și plin de intensitate, pe care mulți bărbați căsătoriți nu-l înțeleg pe deplin, soția ta nu se va simți iubită pentru totdeauna o dată ce ați

semnat actele de căsătorie. Da, *știe* că o iubești și, totuși, din când în când, are nevoie ca *sentimentele* ei să fie întărite.

Adevărul despre „Da, te iubesc"

Nu ne surprinde faptul că femeile au nevoie să fie iubite. Ceea ce ne surprinde este că, adânc în sufletul celor mai multe femei – chiar și al celor care se bucură de o relație minunată – zace o nesiguranță dată de îndoiala că bărbatul de lângă ea o iubește *cu adevărat* și că împreună au o relație frumoasă. Acest sentiment de vulnerabilitate nu este conștientizat, dar o dată declanșat, majoritatea femeilor manifestă semne de adâncă tristețe până când se clarifică problema.

Prin faptul că „manifestă semne de tristețe" se înțelege că „îl înnebunește pe bărbatul ei".

De fapt, vei vedea ca și mine că multe din lucrurile pe care nu le înțelegem sau chiar ne enervează la soția sau prietena noastră sunt *semnale care ne spun că se simt nesigure de iubirea* și de relația dintre noi.

De exemplu, te-ai întrebat vreodată de ce soția ta:

Adânc în sufletul celor mai multe femei – chiar și al celor care se bucură de o relație minunată – zace o nesiguranță dată de îndoiala că bărbatul de lângă ea o iubește cu adevărat.

- te întreabă: „Mă iubești?" deși n-ai făcut nimic care să-i arate că nu o mai iubești? (De fapt, de-abia azi de dimineață când ai ieșit pe ușă i-ai spus din nou că o iubești!)

- interpretează nevoia ta de a fi lăsat în pace în „bârlogul" tău drept semn că ești supărat și că încerci să te îndepărtezi de ea?

- vrea să vorbească fără încetare despre relația voastră, mai ales atunci când nu ai chef deloc de asemenea discuții?

- pare să te critice sau să devină insistentă pentru nici un motiv aparent?

- se enervează sau „e exagerat de sentimentală" și pare să te respingă, dar pe de altă parte e nefericită sau furioasă atunci când *stai* deoparte?

Dacă ești ca mine, te vei simți derutat și frustrat în fața acestor manifestări aparent fără legătură între ele. Te întrebi dacă vei ajunge vreodată să înțelegi ce vrea și crezi că, oricum, tot nu vei putea să o mulțumești.

Totuși, în timp ce adunam informații pentru această carte, m-am convins că există o legătură între aceste manifestări de comportament, iar multe dintre ele nici nu sunt greu de rezolvat. O dată ce ajungi să înțelegi câte ceva, vei vedea că acel comportament care „te înnebunește de-a dreptul" te avertizează că încrederea soției în iubirea ta a avut de suferit.

Vei vedea că acel comportament care „te înnebunește de-a dreptul, te avertizează că încrederea soției în iubirea ta a avut de suferit.

Știu că ți se pare aiurea faptul că s-ar putea ca soția ta să se îndoiască vreodată că o iubești. Dar se pare că acel „Da, te iubesc" *nu* pune capăt pentru totdeauna frământărilor ei sufletești și neliniștii gândurilor ei cu privire la sentimentele tale. În ceea ce o privește, al tău „te iubesc" nu e de ajuns ca să-i alunge nesiguranța care se ascunde chiar și în sufletul celei mai fericite soții, nesiguranță care, o dată instalată, devine o neliniște apăsătoare: „Mă mai iubești? *Încă*... mă mai iubești? E oare totul bine?"

Poate te gândești acum: „Sigur nu e și cazul soției mele! Ea *știe* că o iubesc!" Da, poate că da. Dar nu e vorba aici de ceea ce *știe* ea *logic*, ci de *sentimentul* care apare atunci când ceva îi dă de gândit. Chiar și când sunt sigure și încrezătoare, soțiile descoperă că incertitudinea acestui tainic „Oare mă iubește?" este declanșată relativ ușor, iar acesta este sentimentul căruia trebuie să-i acordăm o atenție specială.

Din moment ce primim atât de multe semnale de la femei, cred acum că, dacă noi, bărbații, reușim să înțelegem nesiguranța aceasta ascunsă, vom avea parte de mai multă înțelegere, liniște și bucurie în familie.

Pentru început să încercăm să pătrundem acest mister.

Trei surprize (ce crede ea despre faptul că „negocierea nu este niciodată încheiată")

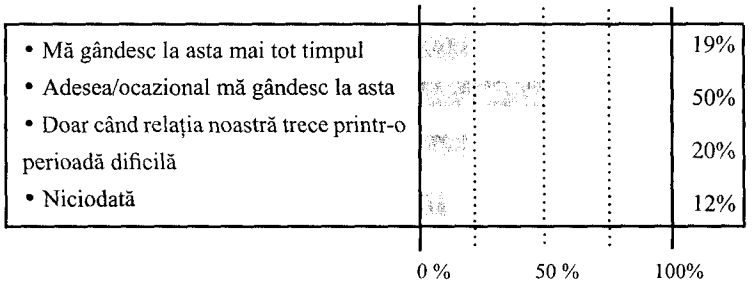
Ca „intrus" în cadrul grupurilor noastre de discuții m-am confruntat cu mai multe mari-surprize legate de nesiguranța femeilor într-o relație.

Prima surpriză – Frecvența acestor trăiri

În timp ce mulți dintre bărbați se gândesc rareori la trăinicia relației lor, pentru majoritatea femeilor acest lucru este de neconceput.

Șapte din zece femei au spus că relația lor și felul în care este percepută de bărbați le preocupă de la „ocazional" la aproape întotdeauna. Mai puțin de un procent de 20 la sută au răspuns că își făceau probleme doar când situația părea dificilă. Doar 12 la sută au admis că nu se gândeau niciodată la acest lucru.

Cât de des vă gândiți dacă relația voastră merge bine și la sentimentele pe care le are soțul/prietenul despre voi? [Alegeți o singură variantă de răspuns]



* Întrucât am rotunjit cifrele, totalul este puțin peste 100%

Părerea mea e că mulți bărbați se gândesc la relația lor doar cu ocazia zilelor de naștere, a aniversărilor și în momentele de criză, atunci când lucrurile merg evident prost între cei doi. Dar când le-am întrebat pe femei ce înțeleg ele prin grija „ocazională" față de sentimentele celui de lângă ea, am auzit adesea că asta se întâmpla de câteva ori pe săptămână *sau ori de câte ori era nevoie* (de pildă, când avea loc câte o mică ceartă).

Am verificat aceste rezultate punând întrebarea altfel și am primit un răspuns și mai pronunțat. Patru din cinci femei au recunoscut că se îndoiau uneori de iubirea soțului și de relație în general. La femeile sub patruzeci de ani, procentajul a urcat până la 91 la sută, iar la cele cu copii de școală generală și chiar mai mici, procentul era aproape de sută la sută.

Îmi dau seama că noi, bărbații, am putea înțelege această nesiguranță, care pare destul de dificil de înțeles dacă o comparăm cu una din incertitudinile noastre. După cum s-a exprimat o femeie, „Bărbații sunt preocupați în permanență să asigure traiul familiei.

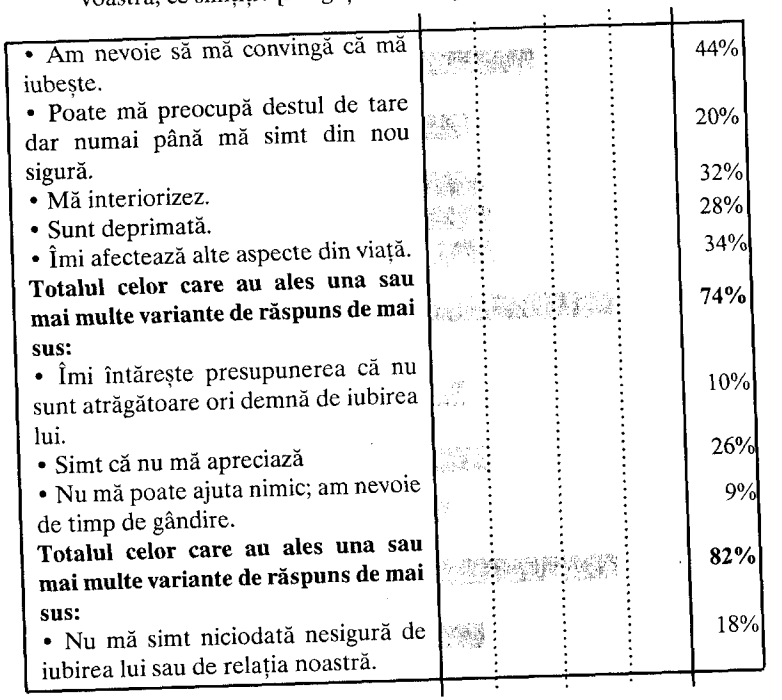
Noi, femeile suntem la rândul nostru preocupate de relație, iar dacă asta nu merge bine, ne poate da viața peste cap".

Cea de-a doua surpriză – Cât de dureroase sunt aceste sentimente

Aproape orice femeie cu care am discutat mi-a spus că ținea atât de tare la bărbatul ei încât, atunci când începea să se îndoiască de relația ei, se simțea rănită, de-a dreptul înnebunită de durere. Îi venea greu, dacă nu imposibil să se gândească la altceva. Unele femei s-au exprimat astfel: „Când ceva nu merge, nimic pe lumea asta nu ne mai convine până ce nu se rezolvă problema".

Sondajul ne arată că trei din patru femei au răspuns afirmativ, spunând că întrebarea „Mă iubește cu adevărat?" le preocupa, le făcea să se interiorizeze, să fie deprimate sau le afecta în alte moduri „vizibile". Iată ce ne indică datele:

Când vă simțiți nesigure de iubirea lui sau de relația voastră, ce simțiți? [Alegeți toate răspunsurile corecte.*]


• Am nevoie să mă convingă că mă iubește.
44%
• Poate mă preocupă destul de tare dar numai până mă simt din nou sigură.
20%
• Mă interiorizez.
32%
• Sunt deprimată.
28%
• Îmi afectează alte aspecte din viață.
34%
Totalul celor care au ales una sau mai multe variante de răspuns de mai sus:
74%
• Îmi întărește presupunerea că nu sunt atrăgătoare ori demnă de iubirea lui.
10%
• Simt că nu mă apreciază
26%
• Nu mă poate ajuta nimic; am nevoie de timp de gândire.
9%
Totalul celor care au ales una sau mai multe variante de răspuns de mai sus:
82%
• Nu mă simt niciodată nesigură de iubirea lui sau de relația noastră.
18%
0 %
50 %
100%

Numărul persoanelor chestionate au avut posibilitatea de a alege mai mult de un singur răspuns, deci rezultatele nu totalizează 100%.

Nici eu și nici tu nu avem vreun motiv să credem că femeia pe care o iubim *ar trebui* să se simtă nesigură. Îi suntem credincioși, mergem la lucru, o iubim *cu adevărat*... și suntem încă alături de ea. Totuși, doar pentru că noi credem că soția noastră *ar trebui* să se simtă sigură de toate acestea nu înseamnă neapărat că ea *este* întotdeauna sigură. Ceea ce ne duce la cea de-a treia concluzie.

Cea de a treia surpriză – Cât de puțin contează „logica" (de pildă, logica mea) pentru sentimentele ei

După cum a spus și Shaunti: „Nu contează prea mult pentru ea ‚să știe logic' că este iubită. Dacă nu se *simte* iubită, este ca și cum *n-ar fi* iubită".

Una dintre femeile care a participat la sondaj s-a exprimat astfel:

> Mi-aș dori să-și dea seama că, în timp ce el procesează totul bazându-se pe logică, eu procesez informația bazându-mă și pe emoții. Îmi repetă că logic eu știu că mă iubește și că asta ar trebui să fie de-ajuns. Dar adevărul este că nu *mă simt* iubită emoțional.

Să ne gândim din nou cât de puțin contează logica dacă luăm în considerare una din grijile noastre, ale bărbaților. Chiar și bărbații siguri pe ei care știu cum să-și facă meseria, se simt, cu toată logica lor, nesiguri: câteva greșeli pe care le-ar putea face sau restructurări în sistem, iar ei ar rămâne fără un loc de muncă. În mod asemănător, femeile care au o relație frumoasă au impresia că pot pierde iubirea bărbatului lor din cauza unor mici neînțelegeri.

Doar pentru că noi credem că soția noastră ar trebui să se simtă sigură nu înseamnă neapărat că ea este întotdeauna sigură.

După cum a spus una din ele: „Nu cred că suntem sigure vreodată de iubirea lui".

Motive ascunse

Ce motive dau naștere la această nesiguranță? În viața noastră de zi cu zi, vorbind despre o relație sănătoasă, ce o determină oare pe ea, să se întrebe: „Mă mai iubește?" (Și aici nu ne gândim la motive serioase, evidente precum infidelitatea sau violența fizică?) Iată unele motive:

• **Conflictul** – orice vorbă care îi dă sentimentul că ceva nu merge, că nu sunteți pe aceeași lungime de undă sau că nu mai ești mulțumit de ea. După cum a recunoscut o femeie: „Mă simt disperată atunci când simt că soțul meu este nemulțumit de mine. Știu că pare de modă veche, și chiar dacă sunt o persoană destul de independentă mă afectează totuși".

Chiar și femeile care au o relație frumoasă au impresia că pot pierde iubirea bărbatului lor din cauza unor mici neînțelegeri.

• **Interiorizarea** – una din reacțiile noastre la starea de conflict! Adesea preferăm să tăcem, să evităm sentimente nedorite, fie din cauză că nu putem încă exprima nimic, fie ca să nu o jignim. Din păcate, faptul că bărbatul ei se interiorizează sau e indispus o face, de obicei, pe femeie și *mai* nefericită! Mai multe femei au spus că au ajuns să se gândească: „Ce se va întâmpla dacă nu reușește să treacă peste asta?!"

• **Tăcerea** – chiar dacă fără motiv. Femeile au un detector de conflict *nedeclarat,* e destul de ușor pentru ele să tragă concluzii greșite atunci când bărbatul lor este mai retras sau mai tăcut decât de obicei. După cum a recunoscut o femeie: „Dacă tace, înseamnă că eu sunt de vină". Când e cazul, ia-o ca atare și, în loc să găsești scuze (spunându-i: „De ce crezi întotdeauna că ceva nu merge?!"), consider-o ca pe o ocazie de a-i spune din nou cât de mult o iubești.

• **„Rezerva ei emoțională" s-a cam epuizat** – poate că de oboseală sau de prea multă muncă sau copiii au solicitat-o prea tare. S-ar putea să nu aibă nici o legătură cu tine... dar dacă este epuizată emoțional ea ar putea fi pe punctul de a „ceda".

• **Lipsești mult de acasă** – chiar și atunci când nu-ți plac de loc obligațiile care te țin departe de casă, absența ta s-ar putea să o facă să se simtă nesigură de iubirea ta. (Vezi capitolul 4 dacă vrei să afli mai multe despre cum să o faci să se simtă „sigură".)

• **Probleme de relație rămase nerezolvate** – un motiv pe care majoritatea bărbaților îl ignoră. Dacă o femeie are o nelămurire despre relația ei, nelămurire care se pare că nu e „rezolvată" – chiar dacă nu implică nici un conflict – ea va dori să discute.

Iar dacă încercăm să evităm discuția, vom înrăutăți doar lucrurile: siguranța și dorința ei de a discuta vor avea de suferit.

O dată ce identificăm aceste motive și interpretăm cum trebuie semnalul de avertizare în sensul că ea are nevoie să o convingem din nou că o iubim, facem niște pași simpli și incredibil de importanți înspre a nu mai fi cauza problemei, ci de a ajuta la elucidarea ei.

Un ghid practic despre cum să anulăm semnalul de avertizare

Sper că ți-ai dat seama până acum că o femeie se poate simți nesigură de relația ei *chiar dacă* nici eu și nici tu nu avem intenția să o rănim sau să greșim față de ea (nu că *ar fi cazul* de fiecare dată, dar, să zicem, de data asta...). Totuși, acest lucru nu înseamnă că nu putem contribui la soluția problemei.

„Băiete, ai convins-o să se mărite cu tine, băiete, ai scăpat de griji".

Apostolul Pavel se gândea probabil la responsa-bilitatea și oportunitatea pe care le avem ca soți în această privință, atunci când ne-a îndemnat „Soților, iubiți-vă soțiile", în scrisoarea către Efeseni. Nu mi se pare că spune: „Tranzacția este încheiată" sau „Ai convins-o să se mărite cu tine, băiete, ai scăpat de griji". Ne îndeamnă, de fapt, la acțiune: *iubește, continuă să iubești, nu înceta să-ți arăți iubirea, nu înceta să-i câștigi inima cu dragostea ta..."*

Deci ce să facem ca soțiile noastre să nu mai fie împovărate de această nesiguranță fundamentală față de iubirea ce le-o purtăm? Iată două soluții, bazate pe datele de care dispunem:

1) Încearcă să o convingi că o iubești atunci când este nesigură.
2) Chiar și după ce i-ai câștigat inima, nu înceta să o cucerești.

Din fericire, ambele soluții sunt la îndemâna noastră, a mea și a ta.

Partea 1. Convinge-o tot timpul de iubirea ta

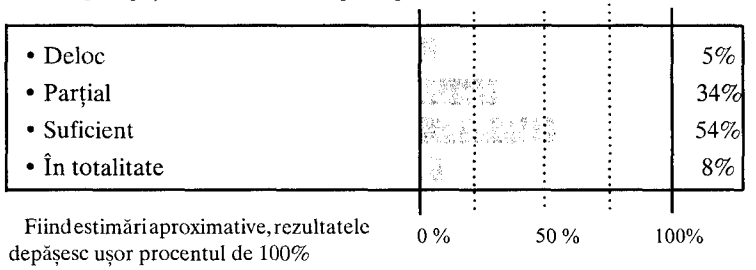
Atunci când e nesigură, iar inima ei se îndoiește: „Oare mă iubește cu adevărat?", soluția este simplă: Convinge-o că da. Îți arăt cinci modalități prin care vei reuși să faci asta.

1. Convinge-o că o iubești, în plin conflict.

Atunci când aveți o neînțelegere, discuții contradictorii, chiar în timp ce vă jigniți? Da. Chiar atunci spune-i că o iubești cu adevărat și statornic fără să te mai gândești la cât e de furioasă sau la cum se comportă.

Aceste vorbe pe care femeia le-ar prețui mult ar face ca situația să se schimbe radical. Iată cuvintele magice care le-ar liniști pe cele mai multe femei: dacă bărbatul lor le-ar spune: „Sunt nervos acum, lasă-mă un moment singur, dar *fii sigură că nu e nimic serios"*. Conform sondajului, o majoritate impresionantă de 95 la sută dintre femei au mărturisit că o asemenea reacție din partea noastră le-ar atenua sau chiar îndepărta neliniștea sufletească.

Când sunteți antrenate într-un conflict emoțional, iar soțul/prietenul vostru face primul pas să vă convingă de iubirea lui, în ce măsură vă aduce liniștea sufletească? [Alegeți o variantă de răspuns.]



Fiind estimări aproximative, rezultatele depășesc ușor procentul de 100%

Se poate ca, atunci când aveți un conflict, soția ta să nu se simtă iubită (să se simtă chiar nedemnă de iubire) și să aibă nevoie ca tu să te uiți drept în ochii ei, să-i spui că o iubești și că vei fi alături de ea.

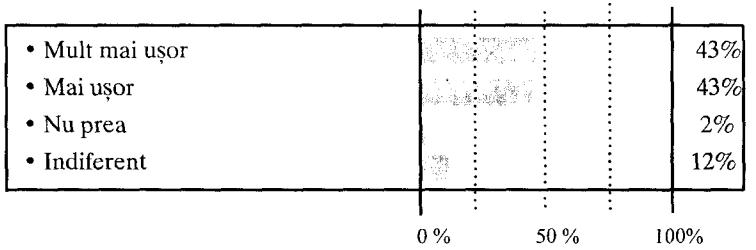
Una e să convingi persoana de lângă tine că o iubești atunci când totul e roz și frumos și alta când vă certați, iar ție îți vine să te dai cu capul de pereți.

Nu uita că nu *te vei simți* ca pe vremea când erați împreună în mașina ta decapotabilă, cu orașul la picioare, iar ea te vrăjea cu parfumul ei. Una e să convingi persoana de lângă tine că o iubești atunci când totul e roz și frumos și alta când vă certați, iar ție îți vine să te dai cu capul de pereți.

Sondajul ne mai arată însă că 86 la sută din femei au spus că, dacă noi am rosti aceste cuvinte încurajatoare: „Vreau să știi că totul e bine", femeile

ne-ar lăsa în pace. (Sesizezi posibilitățile care ți se deschid? Spune-i cu convingere că o iubești și *apoi* poți să te duci să-ți faci treaba!) De ce? Pentru simplul fapt că i-ai răspuns din nou la întrebarea de la care a pornit totul: *Oare mă mai iubește?*

Să presupunem că sunteți în mijlocul unui conflict emoțional cu soțul/prietenul vostru, iar el vă spune: „Hai să încheiem discuția asta odată". Dacă ar mai adăuga însă: „Să știi că totul e bine", v-ar fi mai ușor sau nu să-l lăsați singur pentru un timp? [Alegeți o singură variantă de răspuns



Totuși, mai trebuie să faci ceva ca aceste vorbe magice să-și facă pe deplin efectul. După ce te-ai dus să te liniștești „un moment", vino înapoi și fii deschis și clarifică îndoiala de la care a pornit totul fără ca ea să fie nevoită să reînceapă discuția.

Ușor? Nu. Eficient? Sigur. Una dintre femei mi-a mărturisit: „Faptul că el vine înapoi contează adesea mai mult decât motivul care a declanșat conflictul".

2. Când simți nevoia să fii singur, spune-i cu convingere că asta nu are nici o legătură cu ea.

Dacă ești ca noi toți, ai nevoie să fii singur pentru un timp ca să gândești lucrurile atunci când trebuie să le pui în ordine, chiar și în absența unui conflict. Multe femei cu care am discutat reacționează exact invers, doar 9 la sută erau dispuse să își clarifice sentimentele lor de nesiguranță de una singură. (De aceea, atunci când aveți o divergență, ea insistă să vorbiți, pe când tu ai vrea să te retragi și să ai liniște.)

„Faptul că el vine înapoi contează adesea mai mult decât motivul care a declanșat conflictul".

Așa că exprimă-ți dorința în contextul dorinței ei: „Dragă, chiar acum aș prefera să fiu singur, sunt cam indispus. Nu are de-a face cu sentimentele mele față de tine". În acest fel îi va veni mult mai ușor să-ți

acorde intimitatea dorită fără să-ți interpreteze greșit rugămintea.

3. Dacă e supărată, vezi că are nevoie de o îmbrățișare, și nu de izolare.

Când soția sau prietena noastră e supărată, procedăm parcă ar fi vorba de un bărbat: O lăsăm singură să se liniștească. Dar, cu foarte puține excepții, când femeile sunt supărate, ele nu vor să le lași în pace. Vor să le îmbrățișezi.

După părerea mea, vorbele pe care am să le citez în continuare constituie unul din sfaturile cele mai prețioase din acest volum:

„Tot ce îmi doresc este ca el să știe că sunt la fel de derutată ca și el aproape tot timpul. În loc să se supere și să mă lase în pace să „mă calmez", aș vrea să vină mai aproape, să mă țină în brațe, să-mi spună că mă iubește și că vrea să fiu din nou fericită."

4. Dacă vrea să discute despre relația voastră, ascult-o cu cea mai mare atenție, fără să o iei drept critică.

Următorul pas este un pic mai greu, dar esențial. Dacă *are* nevoie să discute, încearcă să privești discuția din perspectiva ei: ea încearcă să clarifice o problemă, și nu să lanseze un atac asupra *ta.*

„Când îi spun ceva legat de relația noastră, încerc doar să-i arăt ce simt ca să putem discuta despre asta", mi-a mărturisit o femeie. „Dar el o ia drept critică, iar eu mă simt prost că am adus vorba despre așa ceva. Aș vrea să înțeleagă că pentru mine este important să pot discuta aceste lucruri și că nu vreau să-l critic".

M-am convins, pe parcursul întregii mele cercetări, că atunci când majoritatea femeilor aduc în discuție o problemă, ele *nu* cred că noi am greșit, așa că trebuie să ne învingem pornirea firească de a lua cuvintele lor ca pe o critică la adresa noastră.

5. Chiar dacă te respinge, nu înceta să-i spui cu convingere că o iubești.

În final, vom aborda un aspect care ne derutează și chiar ne enervează: *chiar și atunci* când e supărată și ne respinge, e foarte important să-i spui și să-i arăți soției tale că o iubești. Probabil că ai ghicit deja, aceasta este, de fapt, încă una (dar și cea mai dificilă!) manifestare a întrebării: „Oare chiar mă iubește?"

Când le-am întrebat pe unele femei de ce își resping soții sau de ce le îngreunează situația (fiind dificile sau criticându-i, de pildă), majoritatea și-au dat seama imediat despre ce era vorba.

Dar le-a venit greu să explice *de ce* făceau astfel. Era, în realitate, au spus ele, o încercare subconștientă de a-și mai tempera incertitudinea despre iubirea lui.

O altă femeie a făcut acest comentariu, lung, dar din care bărbați derutați ca mine și ca tine pot desprinde multe învățături:

> Trebuie să-ți dai seama că, dacă o femeie îți cere: „Vreau să-mi spui că mă iubești", iar bărbatul răspunde din obligație: „Te iubesc", nu prea înseamnă nimic: e ca și cum ea l-ar fi rugat să rostească ceva ce el nu simțea de fapt. Așa că, dacă ea se simte derutată și neglijată și vrea să fie convinsă de sentimentele lui, nu ajunge doar să întrebe. Iar atunci când apare o neînțelegere, ea probabil este puțin supărată pe el. Când vrea să se apropie de ea, femeia îl respinge *chiar dacă își dorește cu ardoare reluarea relației*! Dacă el însă ar vrea să-și lase mândria deoparte și să mai încerce, dacă ar încerca să o ia de mână și să-i spună ceva de genul: „Nu pleca. Vreau să știu ce te supără", asta ar mai calma-o. Pentru ea ar însemna că indiferent de sentimentele ei de moment, o iubește cu adevărat.

E de datoria mea să vă avertizez: vorbim aici și de situațiile când ne-am dat seama că e nesigură și am încercat să o convingem de iubirea noastră, și totuși ne-a respins. Puține lucruri îl enervează pe un bărbat mai rău ca sentimentul de a fi supus la încercări sau manipulat, așa că mulți din noi se satură în final. În ceea ce mă privește, nu pot să vă spun de câte ori, când am văzut că nu am cu cine, mă gândeam în sinea mea, *Fie, cum vrei tu. Am altceva mai bun de făcut. Mă duc să tai iarba.* Iar apoi, uitam de toate. Din păcate, ea nu poate trece atât de ușor ca mine.

Dacă frustrarea îți ia graiul pe moment, nu e totul pierdut. Nu te mai chinui cu vorbe ci încearcă doar să o atingi.

Încă mai caută răspunsul la întrebarea: „Oare mai mă iubește?"*

Sfatul meu este că, dacă frustrarea îți ia graiul pe moment, nu e totul pierdut. Nu te mai chinui cu vorbe, ci încearcă doar să o atingi.

* Acest subiect – inclusiv modul în care poți privi chiar și plângerile și criticile ca semnale care transmit mesajul: „Vreau dragostea ta!" – este dezvoltat mai pe larg în cartea lui Emerson Eggerich, *Love and Respect*.

Partea 2. Nu înceta să o curtezi

Ajungem acum la un mijloc chiar mai prețios pentru un bărbat care vrea să-i arate soției lui că o iubește: arta de a cuceri. Va da roade mai repede decât acele vorbe de suflet din moment ce nesiguranța a pus deja stăpânire pe ea. Arta cuceririi te cheamă la acțiune; adu-ți aminte ce ai făcut atunci când ai văzut-o prima dată și ai vrut să devină a ta. Prin aceasta îi *înlături* o mare parte din nesiguranță. Își reîncarcă rezerva emoțională. Ea are nevoie să fie curtată chiar dacă e deja soția ta, chiar dacă noi, bărbații care credem că „negocierea e deja încheiată" ne apucăm de alte afaceri importante: ne continuăm studiile, ne vedem de carieră, avem grijă de copii, facem vreun sport...

Faptul că tu încerci să o recucerești înlătură o mare parte din nesiguranța ei.

Toate aceste activități merită efortul, cred și eu. Dar ne fac să dăm uitării faptul că procesul de cucerire a ei, pe care l-am crezut încheiat, în realitate nu s-a încheiat.

Una din femeile participante la sondaj ne-a povestit o anecdotă care ilustrează perfect această dilemă:

> Am întâlnit o femeie care divorțase acum câțiva ani. Un alt tip a început să-i facă curte. Ea era cam reticentă la început – îi mergea bine și singură și în plus, nu credea că era „genul" ei de bărbat. Dar el continua *să se țină* după ea – nu pot să mă exprim altfel. Era foarte atent, și îi arăta cât de mult însemna ea pentru el și nu dădea semne că se va răzgândi ușor. Îi trimitea flori tot timpul (îi plac mult florile) și îi strecura mici bilețele care o făceau să se simtă deosebit. A curtat-o ani de-a rândul, iar ea a văzut ce calități extraordinare are așa că s-a îndrăgostit de el până peste cap. S-au căsătorit, dar femeia a început aproape imediat după aceea să simtă că ceva nu era bine. Toate acele mici gesturi care spuneau „Te iubesc" – ei bine, el a încetat să le mai facă! Gata cu florile și cu bilețele! Nu-i mai făcea nici curte! I se părea că o dată ce s-au căsătorit, lui nu-i mai păsa din acel moment de ea. Acum el nu înțelege de ce e supărată. Că doar îi spune: *„Desigur* că te iubesc, draga mea!", dar apoi își vede de treabă. Nu își dă seama că între timp soția lui este din ce în ce mai deprimată.

Eu și cu tine ne putem, fără îndoială, identifica cu tipul din această poveste. Bărbații cred, în general, că încerci să cucerești

Adu-ți aminte: Cu ce anume am fermecat-o la început?

femeia doar la început, înainte, dar nu și după căsătorie. Femeile sunt, însă, de o altă părere. Nu există un moment magic desăvârșit în care să se simtă deplin, pentru totdeauna și profund iubite. *Ele sunt încredințate că întreaga viață în căsnicie este menită să le ofere acest lucru!* De aceea au nevoie și merită să fie cucerite în fiecare zi.

De fapt, mai multe femei au comparat nevoia de a fi curtate de către soț cu nevoia pe care un bărbat o are de a se simți dorit fizic de soția lui! Gândindu-ne cât de important este acest aspect, pentru noi, ce crezi că poate să facă un bărbat înțelept pentru soția lui?

Răspuns general: Cucerește-o.

Răspuns particular: *Adu-ți aminte: Cu ce anume am fermecat-o la început?*

Probabil au fost ore pe care le-ați petrecut doar de dragul de a fi împreună. O ascultai. Flirtai. Îi trimiteai scurte e-mail-uri să-i spui: salut. Împărtășeați aceleași visuri.

Îi spuneai:

„Ce bine ne e împreună!"

„Nu-mi pot imagina viața fără tine".

„Mă bucur că Domnul ne-a unit destinele".

„Te iubesc extraordinar de mult"...

Cu alte cuvinte îi dovedeai că erai îndrăgostit lulea.

Vrei să-ți spun cum să o cucerești și acum, când e soția ta? Tu și cu mine pornim de la premiza că suntem deja maeștri în domeniu. Acum, știind că această cursă a cuceririlor nu s-a încheiat, trebuie doar să ne amintim să facem din nou ce ne venea atât de natural la început.

„N-ai venit după mine"

Îți amintești probabil de *Capcană pentru părinți*, filmul produs de Disney din 1998, cu Dennis Quaid, Natasha Richardson și Lindsay Lohan pe atunci o fetiță de doisprezece ani. Fetiței noastre îi place la nebunie acest film, așa că, în timp ce îl urmăream pentru a nu știu câta oară, într-o seară, Shaunti a observat ceva ce mi-a inspirat una din ideile pentru această carte. În film, două fetițe ajung să afle că sunt gemene și că fuseseră despărțite la naștere o dată cu divorțul părinților. Ele plănuiesc să-i determine să fie din nou împreună și se hotărăsc atunci să-și schimbe locurile între ele. Mama englezoaică și tatăl american încă se iubesc, iar când se

întâlnesc din nou, Nick o întreabă pe Elizabeth, fosta lui soție, ce s-a întâmplat, de fapt, între ei.

Nick: Totul s-a sfârșit atât de repede... Și... în ziua când ți-ai făcut bagajul... De ce?

Elizabeth: Nick, eram atât de tineri și aveam fiecare toanele lui. Ne-am jignit prostește. Așa că am împachetat totul, m-am urcat în primul avion... iar tu n-ai venit după mine.

(Pauză.)

Nick: N-am știut că asta voiai.

Elizabeth: (zâmbind încurajator) Ei, acum ce mai contează... să privim partea bună a lucrurilor, de dragul fetelor, și să mergem mai departe.

Shaunti spunea că acesta este un exemplu clar în care femeia *și-a dorit* de fapt ca bărbatul să vină după ea.

Am întrebat-o: „Dar oare de ce *nu i-a spus* ce aștepta de la el, să n-o lase să plece? De ce să ghicească el la ce se gândea ea?"

S-a uitat la mine nevenindu-i să creadă. „Dacă ea ar fi spus: ‚Vino după mine', n-ar *mai fi avut nici un rost*! Ar fi fost hotărârea ei, nu a lui. Ea s-ar fi întrebat întotdeauna dacă a făcut-o din proprie inițiativă sau fiindcă l-a rugat ea, făcându-l să se simtă vinovat".

Aha. Acum înțeleg.

Apropo, filmul se termină cu bine. În cele din urmă, Nick își dă seama că, deși Elizabeth părea să-l îndepărteze, ea dorea de fapt ca el să o urmeze. Și o va urma. Învață să o cucerească din nou, să-i redea încrederea în iubirea lui, iar familia este, în final, împreună.

La fel se poate întâmpla și cu soția sau cu prietena ta care se simte nesigură (fără să o arate) de iubirea ta și are nevoie să o urmezi, să te uiți drept în ochii ei și să-i spui că o iubești... și că nu o vei lăsa niciodată să plece.

3
FERESTRE... DESCHISE!

Ce ar trebui să știi despre extraordinarul creier al femeii (un ghid despre forme de viață inferioare)

Femeile trăiesc mereu amin-tiri și sentimente din trecut și prezent în același timp, un fapt deloc neglijabil.

Într-o zi, cam pe la începutul documentării noastre, m-am dus împreună cu copiii mei în vizită la niște prieteni apropiați, Alec și Susie. În timp ce copiii erau afară la joacă, Alec m-a întrebat ce am mai aflat despre enigmaticul sex opus. Am încercat să-i explic un fapt de care deveneam tot mai conștient: că mintea femeii nu este o mașinărie normală.

Normală, am căzut amândoi de acord, însemna „bărbătească". I-am descris ceea ce multe femei mi-au spus: că mintea lor era ca un calculator suprasolicitat cu multiple ferestre deschise și pornite deodată, cu apariții nedorite pe ecran care le bruiau în permanență și cu mici șanse de a închide sau de a ignora vreo activitate mentală sau emoțională până într-un moment mai de relaș.

Mintea lor este ca un calculator suprasolicitat cu multiple ferestre deschise și pornite deodată.

Prietenului meu nu-i venea să creadă. Ciudat, am recunoscut amândoi. Foarte ciudat.

Susie, care stătea la calculator undeva, prin preajmă, ascultase, teribil de amuzată, investigațiile masculine care se desfășurau în bucătăria ei. Prin urmare, ne-a obligat, într-un fel, să testăm chiar atunci, pe loc, concluziile la

care ajunsesem. „Draga mea", a întrebat-o Alec, „ia zi ce îți trece prin cap *în acest moment?"*

S-a uitat la el. „Chiar acum? Ei bine, să vedem". A început să calculeze pe degete. „Mă gândesc la ideile pe care vreau să le includ în acest articol pe care îl scriu. Mă gândesc că trebuie să văd de pizza din cuptor. Sper că puștii noștri nu o să cadă de pe trambulina din curte și mă gândesc că ar fi bine să mă duc până la ei. Aștept să văd ce se mai aude de afacere, știi tu care, și mă gândesc ce o să facem mai departe". După un moment de ezitare, s-a uitat la Alec. „Și dacă chiar vrei să știi, încă mă frământă gândul că ne-am certat azi de dimineață și nu știu dacă ți-a trecut supărarea sau nu".

Faptul că o femeie se gândește la atâtea treburi și simte atât de multe lucruri deodată are probabil impact și asupra modului în care tu și ea ta relaționați în fiecare zi.

Am rămas muți de uimire. „Și lista nu s-a încheiat", ne-a spus ea. „Vrei să mai continuu?"

Alec și-a exprimat atunci nedumerirea pe care orice bărbat ar fi avut-o: „Cum de reușești să faci ceva cu toate gândurile astea în cap?" Și a pus încă o întrebare la obiect, „De ce nu încerci să nu te mai gândești la nimic altceva, ca să te poți concentra asupra unui singur lucru?"

Susie părea să nu înțeleagă. „Pentru că nu pot", a recunoscut ea. „Și chiar dacă aș putea, gândurile nu mi-ar da pace".

După ce le-am auzit și pe celelalte femei spunând acest lucru nu doar o dată, mi-am dat seama că faptul că o femeie se gândește la atâtea treburi și simte atât de multe lucruri deodată nu constituie doar o diferență interesantă din punct de vedere științific între sexe. Are probabil impact și asupra modului în care tu și ea relaționați în fiecare zi. Ceea ce înseamnă că o analiză mai îndeaproape a acestei misterioase diferențe de gândire este binevenită.

Matricea ei misterioasă

Imaginează-ți următoarele: lucrezi la calculator și ai deschise simultan șase sau șapte ferestre pe ecran. Jonglezi cu trei sau patru documente Word, ai unul sau două în Excel și în plus un program care îți calculează bugetul familiei. Ți-e deschis, de asemenea, e-mail-ul și Internetul și asculți pe calculator postul de radio preferat. Pe scurt, o adevarată unitate centrală digitală.

Mai adaugă și un alt aspect: Imaginează-ți că unele din fișiere și programe sunt deschise de o săptămână și rămân așa în tot acest timp. Și încă ceva, calculatorul s-a virusat drept urmare îți apar tot felul de reclame enervante pe ecran când te aștepți mai puțin. Ai încercat de mai multe ori să le închizi. Ți-ai instalat un program anume și ți-ai resetat calculatorul. Și totuși, fără rezultat: ești invadat de reclame. Ce poți să faci e să nu le dai importanță sau să le ignori ca să te poți concentra asupra celorlalte probleme cu care jonglezi, de fapt, pe rând...

Bine ai venit în lumea mentală și emoțională a unei femei, o lume care îți afectează propriul univers mai mult decât îți dai seama. Iată ce am aflat:

- În primul rând, femeile jonglează cu mai multe gânduri și sentimente deodată.
- În al doilea rând, cam jumătate din toate femeile acumulează gânduri și sentimente din trecut care apar regulat în prezent, *fie că vor sau nu.*
- În al treilea rând, femeile par incapabile să închidă aceste ferestre mentale la fel de ușor ca bărbații.

Femeile par incapabile să închidă aceste ferestre mentale la fel de ușor ca și bărbații.

Să analizăm mai îndeaproape înțelesul fiecărei afirmații, să vedem cum te afectează pe tine și cum să profităm de felul misterios dar minunat în care este ea creată.

Ca să discutăm în continuare, va trebui să apelăm la tiparul de gândire al bărbaților, adică să le luăm pe rând.

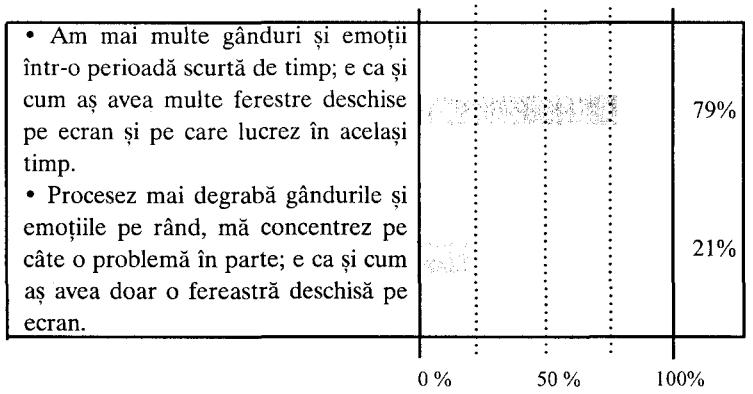
Creierul ei este extrem de activ

Să începem cu gândurile multiple. Am făcut analogie între calculator și soția mea care poate să aibă multe gânduri și sentimente diferite și care îi bombardează creierul în același timp. Eu procesez gândurile și sentimentele secvențial: lucrez doar pe câte o fereastră, apoi o închid și trec la alta, pe când Shaunti are mai multe ferestre deschise simultan și poate să treacă de la una la cealaltă și invers, fie că vrea, fie că nu.

De fapt, sondajul ne arată că aproximativ opt din zece femei se recunosc într-o asemenea descriere. Un răspuns afirmativ aproape unanim (cam 90-95 la sută) a fost dat de femeile sub

patruzeci și cinci de ani și de cele care au copii la școala generală sau copii mai mici acasă.

Cum ați descrie felul în care trăiți gândurile și sentimentele pe care le aveți? [Alegeți un singur răspuns]


• Am mai multe gânduri și emoții într-o perioadă scurtă de timp; e ca și cum aș avea multe ferestre deschise pe ecran și pe care lucrez în același timp.
79%
• Procesez mai degrabă gândurile și emoțiile pe rând, mă concentrez pe câte o problemă în parte; e ca și cum aș avea doar o fereastră deschisă pe ecran.
21%
0 %
50 %
100%

Poate ni se pare uimitor, dar să ne gândim la felul în care femeia, datorită însușirilor unice ale creierului ei, este pregătită să facă bine atât de multe lucruri deodată. Gândește-te, de exemplu, la momentele când îți priveai cu admirație soția sau mama care îi punea la punct pe copiii neastâmpărați, pregătea cina, vorbea la telefon cu câte o colegă și lăsa și pisica afară... toate în același timp. Gândește-te cum mintea soției sau prietenei tale o ajută să întrețină nenumărate relații ori cât de abil se descurcă în țesătura de obligații pe care le are într-o familie mare, în vreme ce își vede și de slujbă. Ți-ai făcut deja o imagine, nu?

Cei mai mulți bărbați sunt foarte diferiți. La începutul căsniciei noastre, când Shaunti mă vedea stând de unul singur, mă întreba la ce mă gândesc. Când îi răspundeam că „la nimic", nu-i prea convenea și insista cu *te rog frumos,* spune-mi la ce te gândești. Nu înțelegea că, într-adevăr, nu mă gândeam la... nimic! Calculatorul nu afișa nimic pe ecran, nu era nimeni acasă.

„Nu se întâmplă niciodată să nu mă gândesc la ceva".

Tu mă înțelegi? Fiindcă femeile nu pricep în ruptul capului. Una dintre ele mărturisește: „Nu se întâmplă niciodată să nu mă gândesc la ceva. Când îi spun că 'la nimic', înseamnă că sunt supărată pe el!"

Această matrice feminină de emoții și gânduri multiple, toate derulându-se în același timp, ne ajută să ne explicăm niște lucruri uimitoare, cum ar fi:

• *De ce femeile trec de la un subiect la altul în mijlocul conversației?* Când pățim așa ceva, ne gândim: a) a luat-o pe arătură, b) e bulversată, c) nu e atentă, d) nu e politicoasă sau e) toate cele menționate mai înainte. Noi avem doar o fereastră deschisă, prin urmare un singur subiect de discuție. Se pare că ea, însă, e adâncită deja în cinci sau șase probleme deodată! Doar că noi nu știam asta!

• *De ce soția sau prietena ta are adesea mult mai multe de povestit decât tine la sfârșitul zilei.* Acum știi, chiar dacă ai avut o zi extrem de încărcată, ai mers doar pe o *singură* cale! Dar nu și ea.

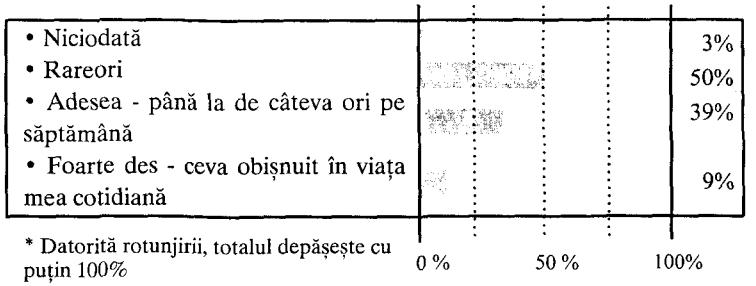
Invazia gândurilor neașteptate

Nu numai că femeile au mai multe gânduri deodată, dar jumătate din ele experimentează gânduri sau sentimente neașteptate, din prezent sau trecut care apar și perturbă șirul celorlalte. Aceasta înseamnă că adeseori ni le întrerup și pe ale noastre, bărbații de lângă ele!

O femeie, în comparație cu un bărbat, își va aduce aminte brusc de probleme de suflet nerezolvate sau că ai jignit-o sau că a frământat-o ceva seara trecută, luna trecută sau acum zece ani. Bărbatului din viața ei i se pare că trecutul îi invadează mereu prezentul, că își alege să se gândească la ceva ce nu merită și că tot aduce în discuție, fără sens, o problemă pe care el o consideră încheiată. Dar pentru ea, toate acestea nu sunt lipsite de noimă. Pentru ea, însă, nu este lipsit de sens – de fapt, dacă ne gândim că așa este făcută femeia, ar fi lipsit de noimă să *nu* vorbească despre ceea ce nu-i dă pace.

Sondajul nostru național ne spune că aproape jumătate din femei experimentează asemenea gânduri și sentimente neașteptate de mai multe ori pe săptămână și chiar de mai multe ori pe zi. La femeile mai tinere și la cele care stau cu copiii acasă, proporția era chiar mai ridicată, între 55-60% din ele. Nici nu ne mai surprinde faptul că procentajul a urcat la 80% în rândul femeilor care își descriau relația ca fiind nesigură sau în rândul celor cu probleme financiare.

Unele femei spun că retrăiesc uneori emoțiile dintr-un trecut mai apropiat sau mai îndepărtat (în special emoții neplăcute). Acestea apar pe neașteptate și fără vreun motiv aparent. Cât de des treceți prin așa ceva? [Alegeți un singur răspuns]


• Niciodată 3%
• Rareori 50%
• Adesea - până la de câteva ori pe săptămână 39%
• Foarte des - ceva obișnuit în viața mea cotidiană 9%
0 %
50 %
100%

* Datorită rotunjirii, totalul depășește cu puțin 100%

Femeile nu sunt victimele neajutorate ale acestor gânduri și sentimente nepoftite. Sunt doar mai predispuse și, totodată, le este mai greu decât bărbaților să scape de ele. O femeie dintr-un grup de studiu s-a exprimat astfel: „Multe femei vor spune: ‚Gata cu refrenul ăsta. Trebuie să încetezi. Nu porni cu gândul ăsta.' Ușor de zis, greu de făcut, dar cel puțin ne dăm silința".

De fapt, și noi facem asta...

Îți sună neașteptat de familiar acest mic comentariu? Mi-am dat seama că noi, bărbații putem înțelege acest război al gândurilor fiindcă avem termen de comparație în plan vizual. Fiecare bărbat știe cum este să îi vină în minte, neintenționat, imagini ispititoare.... ei bine, la fel retrăiesc și soțiile noastre amintiri puternice ale unor sentimente sau griji din trecut, și asta neintenționat. O femeie ne-a scris următoarele:

> Dacă bărbații sunt influențați de ceea ce văd, i-aș ruga pe bărbați să înțeleagă că femeile sunt influențate de cuvinte, și nu pot face nimic împotriva acestui lucru. De pildă, noi, femeile, înregistrăm toate vorbele pe care ni le spun bărbații într-un fel de arhivă a minții și sunt la fel de reale azi ca și în trecut, când au fost rostite.

De aceea...

Natura involuntară și persistentă pe termen lung a acestui fapt poate fi explicația pentru care nu un singur soț se simte:

- luat pe neașteptate atunci când soția îi vorbește despre ceva ce s-a întâmplat cu doi ani în urmă;
- surprins că o amintire poate să-i provoace o asemenea izbucnire emoțională;
- afectat de înverșunarea ei când discuția devine ceartă; sau
- întristat că ea s-a supărat dintr-un motiv care, aparent, nu are nici o legătură cu dispoziția sufletească sau contextul din prezent

Noi, femeile, înregistrăm toate vorbele pe care ni le spun bărbații într-un fel de arhivă a minții și sunt la fel de reale azi ca și în trecut, când au fost rostite.

Dacă ești ca mine, s-ar putea să crezi că nu vrea intenționat „să treacă" peste o jignire sau o amintire trecută și că îți poartă pică. Crezi că preferă o reacție „sentimentală" în loc de una „rațională", ca și cum acestea două s-ar exclude reciproc. (Un pont: În cazul femeilor, nu se exclud.) Ce se întâmplă în realitate: trecutul îi invadează, sentimental vorbind, prezentul, iar reacția ei de moment este un răspuns normal la faptul că *ea se* simte luată pe neașteptate, surprinsă, afectată sau supărată de acea veche problemă care o frământă și care a rămas nerezolvată sau cu care nu s-a împăcat încă. Sau poate că are o altă supărare care îi invadează neîncetat conștiința, o fereastră deschisă care nu încetează să o bruieze, dureros, contrar voinței ei.

Unde se află butonul de închidere?

Și asta ne duce la cea mai importantă parte a acestei dinamici: și anume, pentru majoritatea femeilor e imposibil să alunge sau să ignore gândurile și sentimentele nedorite. Cu toții am auzit că femeile nu „compartimentează" problemele ca și noi, dar n-am înțeles niciodată ce înseamnă asta.

Pentru majoritatea femeilor e imposibil să alunge sau să ignore gândurile și sentimentele nedorite.

Am să ilustrez printr-un exemplu. Să ne întoarcem la conversația din bucătăria prietenilor mei. Și eu eram preocupat de anumite gânduri, printre care și acela că ar trebui să văd ce făceau copiii în curte. Dar, când m-am comparat cu Shaunti, mi-am dat seama că, într-o situație asemănătoare, aveam un alt control asupra acelor gânduri, complet diferit de al ei:

Jeff: Vorbesc cu Alec și îmi trece prin cap: „Oare să mă duc să văd ce fac copiii? Lasă, peste cinci minute". Apoi uit pur și simplu – ca și cum aș avea un cronometru interior care o să mă anunțe când au trecut cele cinci minute. Nu mă mai gândesc la asta până când nu se oprește cronometrul.

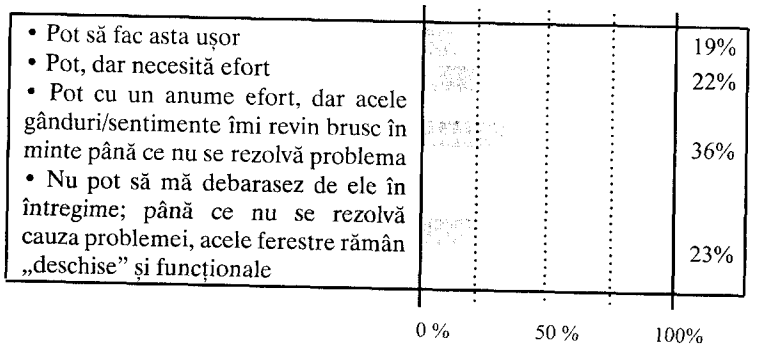
Shaunti : Cum *faci* acest lucru? Mi-ar plăcea și mie să pot pune totul pe seama unui cronometru și să nu mă mai gândesc la asta, dar îmi e imposibil. Sunt într-o stare de alertă, cu gândul că trebuie să merg să văd ce fac copiii sau că prietena mea are probleme în căsnicie și că are nevoie să o sun sau cine știe ce altceva îmi trece prin minte. Gândurile nu dispar cu adevărat până ce nu se rezolvă problema.

Marea majoritate a femeilor nu sunt făcute să ignore cu ușurință gândurile nedorite.

Bineînțeles, când i-am spus lui Shaunti că, de fapt, cronometrul meu mă ajută să nu mă mai gândesc *săptămâni în șir* la o problemă pe care vreau să o uit, a început să se îngrijoreze de felul în care funcționează creierul meu.

Sondajul nostru ne arată că marea majoritate a femeilor nu sunt făcute să ignore cu ușurință gândurile nedorite. După cum a spus una dintre ele: „Ce îmi stă în putere să fac e să ‚micșorez' celelalte ferestre, dar nu să le și închid. Reușesc totuși să nu mă gândesc efectiv la acele probleme chiar în fiecare minut, deși ele nu dispar de tot. Și adesea apar brusc și se reactivează atunci când nu vreau".

În situațiile când aveți deschise mai multe „ferestre", emoțional vorbind, cât de repede puteți să vă debarasați de gândurile și emoțiile negative care vă frământă? [Alegeți un singur răspuns]


• Pot să fac asta ușor
19%
• Pot, dar necesită efort
22%
• Pot cu un anume efort, dar acele gânduri/sentimente îmi revin brusc în minte până ce nu se rezolvă problema
36%
• Nu pot să mă debarasez de ele în întregime; până ce nu se rezolvă cauza problemei, acele ferestre rămân „deschise" și funcționale
23%
0 %
50 %
100%

Mai mult de patru din cinci femei fie reușesc, dar cu mare efort, fie le este imposibil să nu se mai gândească la anumite probleme. (La femeile sub patruzeci și cinci de ani, procentul este de aproape 90%.) Marea majoritate a mai recunoscut că acele gânduri nu dispar în realitate niciodată și că reapar până ce se rezolvă cauza care le-a generat.

Ceea ce înseamnă că sfatul nostru tipic bărbătesc – „Nu te mai gândi la asta" – ajută la fel de mult ca și cum ai duce o lopată de nisip în Sahara.

Putem să înțelegem

Iată o modalitate prin care te poți raporta, aproape fidel, la felul în care se simte o femeie. Imaginează-ți că firma ta a pierdut cel mai important client. Este vineri, ora 17, iar șeful tău te anunță: „Te aștept în biroul meu luni, la prima oră". Dacă ești ca mine, ți s-a dus tot weekend-ul, gândurile negre nu îți vor da deloc pace până vine ziua de luni. Capacitatea ta obișnuită de a „compartimenta" problemele este compromisă din cauza grijilor foarte mari.

Femeile nu sunt foarte diferite – doar că își fac griji pentru lucruri mai mărunte. La fel cum tu nu poți să nu te gândești cu îngrijorare la ce urmează să se întâmple luni, ea nu poate să-și închidă ferestrele deschise.

Tu poți merge la muncă și treci peste asta, dar ea s-ar putea să nu uite.

Iată cam ce simte soția ta atunci când vă certați de dimineață și nu vă mai împăcați. Tu poți merge la muncă și treci peste asta, dar ea s-ar putea să nu uite. Știe că ceva nu e bine și nu are liniște până când nu se rezolvă problema și nu e convinsă că o iubești.

Exemplu din viața reală

Sunt de părere că noi, bărbații, trebuie să luăm aminte la exemplele din viața reală care sunt pretutindeni în jurul nostru, și să vedem ce putem *face* în această privință. Am ales ca exemplu o discuție care a avut loc aseară. Shaunti plecase cu copiii din oraș, iar un coleg m-a invitat să iau cina acasă la ei, împreună cu Donna, soția lui, și cei doi copii mici. Când am ajuns, Bob era în altă cameră și repara un aprinzător de aragaz, din acela cu flacără. Iată ce conversație a avut loc când ne-am așezat la masă câteva minute mai târziu:

Donna: Dragul meu, ce ai făcut cu aprinzătorul?
Bob : L-am lăsat în cealaltă cameră.
Donna: Dar... sunt și copiii acolo.
Bob: Nu-i nimic. Nu cred că o să-și dea seama cum să-l pornească, e destul de greu.
Donna: Dar dacă...
Bob: Lasă, dragă, nu cred că pot ei să-i dea drumul.
Donna: Da... ai dreptate...

Înainte, această conversație nu mi s-ar fi părut deloc interesantă. Acum, însă, mă uitam la Donna de cealaltă parte a mesei și am ghicit, datorită noului meu radar supersensibil că se deschisese o fereastră care nu se va închide până ce nu se întâmpla ceva ce să o liniștească. Atunci le-am spus, lui Bob și Donnei, ce aflasem, faptul că femeile nu se puteau *hotărî*, de obicei, să închidă fereastra și să nu se mai gândească la ceva ce le frământă.

Donna s-a ridicat de la masă. „Asta e!" a spus ea, „Asta e exact ce simt acum". A mers în cealaltă cameră și a pus acel aprinzător undeva unde să nu-l ajungă copiii, apoi s-a întors.

„Acum", a spus ea, „putem sta liniștiți la masă".

Ne-am dat seama amândoi, Bob și cu mine, că, dacă nu ar fi fost îndemnată să facă acel gest, care a durat zece secunde, s-ar fi gândit doar la asta, nu ar fi fost în largul ei și nu i-ar mai fi picat bine să stea încă o oră liniștită la masă. Deși știa că Bob avea dreptate când spunea că nu se pricepeau copiii să pornească aprinzătorul, fereastra ar fi rămas deschisă și asta ar fi neliniștit-o în continuare.

„Încearcă să înțelegi că avem o mulțime de lucruri pe care trebuie să ni le scoatem din minte înainte să avem chef de sex."

Sper că vezi diversele ramificații ale acestei alcătuiri a femeii. Fapt care explică:

- *De ce pare preocupată de „lucruri mărunte"*, chiar dacă îi spui să nu le bage în seamă.
- *De ce pare să „dospească" după câte o ceartă* – sau pare (așa crezi tu, ca bărbat) că se simte nesigură după o dispută pe care tu ai și uitat-o.
- *De ce pare să fie prea obosită sau supărată ca să mai facă sex.* Una dintre femei s-a exprimat astfel: „Încearcă să înțelegi că avem *o mulțime* de lucruri pe care trebuie să ni le scoatem din minte înainte să avem chef de sex."

În ce mă privește, nu am *nevoie* să mă gândesc ca să am chef de sex.

Strategii secvențiale pentru minți secvențiale

Cum ar putea proceda un bărbat ca toți ceilalți și care este surprins de toate acestea?

Vestea bună a acestui capitol, și a acestei cărți, este că un dram de înțelegere poate conta foarte mult. Pornind de la cercetările noastre și bazându-mă pe experiența personală, vă recomand trei atitudini pozitive:

1. Reconsideră-ți supozițiile privitoare la felul în care gândește *ea*.

De exemplu, gândește-te că: poate ea *nu* încearcă să te enerveze atunci când vrea să discute nenumărate lucruri, iar tu de-abia ai sosit acasă de la serviciu. Ea are, într-adevăr, nenumărate fișiere deschise care merg în același timp. Și nu poate „să nu se gândească" la ceva ce a rămas neclarificat de azi de dimineață.

Iar atunci când redeschide vechi răni, nu o face cu ciudă, ci încearcă să înțeleagă acele probleme ca să le poată rezolva, să închidă fereastra și să nu se mai gândească la ele.

În aceste cazuri, o poți ajuta, o poți încuraja să proceseze aceste lucruri așa cum are ea nevoie: discutându-le și ascultând-o (vezi capitolul 5 despre cum să asculți). (De ținut minte: Dacă sunt deștept, o întreb cum i-a mers în ziua respectivă înainte de a merge la culcare.)

Nu o face cu ciudă, ci încearcă să înțeleagă acele probleme ca să le poată rezolva, să închidă fereastra și să nu se mai gândească la ele.

2. Să știi că nu tu *ești* problema, chiar dacă ești afectat de acea problemă.

Se poate să fii tu problema. Dar mai sigur, acum când știi cât de multe lucruri îi trec prin cap, îți dai seama că nu ar trebui să tragi concluzii pripite și greșite de genul: *Of, iar crede că am greșit cu ceva.*

(Shaunti ne sfătuiește: Atunci când nu știi dacă tu ești problema sau te-ai nimerit doar prin preajmă atunci când s-a ivit acea problemă, *întreabă*. Poți întreba cam așa ceva: „Draga mea, am greșit cu ceva sau ești supărată de altceva?")

3. Fii tu cavalerul ei și ajut-o să-și clarifice acele probleme care îi distrag atenția și o frământă.

Cel mai important lucru, adu-ți aminte că nu-și poate scoate ceva din cap și va fi nefericită ore și zile întregi atunci când lucrurile nu sunt în ordine. Din fericire, poți avea un rol important în rezolvarea problemei.

Să presupunem că își aduce aminte, involuntar, de vreo jignire din trecut, și nu reușește nicicum să uite. Fie că e vorba de un conflict cu șeful ei sau că i-ai spus tu ceva mai demult. E momentul să faci primul pas și să o asculți, să o îmbrățișezi și să o convingi de iubirea ta; are nevoie de toate acestea (vezi capitolul 2 despre cum să o convingi de iubirea ta) ca să-și clarifice problema.

Dă-ți seama că e inutil să-i spui: „Hai să nu ne mai gândim la asta". Încurajeaz-o dacă e cazul să facă ceva ca să poată închide ferestrele.

Sau și mai bine, fă tu ceva. Ridică-te de la masă, du-te după aprinzător și spune-i: „Am vrut să fiu sigur că o să stai liniștită la masă, fără să-ți faci griji".

Fii tu cavalerul ei pe cal alb, mândru deținător al secretului ei.

4
NU UITA CĂ LOCUL TĂU ESTE ACASĂ

Cum poate instinctul tău de a-ți întreține și de a-ți proteja familia să o facă pe soția ta să se simtă nesigură și nedorită

Femeia ta are nevoie de securitate emoțională și de apropiere fizică atât de tare, încât va trece și peste nesiguranța financiară, doar ca să aibă parte de ele.

S-a întâmplat în momentul când am hotărât că Shaunti era fata cu care doream să mă căsătoresc. Urma să o cer de soție și să mergem mai departe în relația noastră.... când m-am blocat.

Mulți dintre bărbații cu care am vorbit știu ce vreau să spun. Tot avântul meu s-a evaporat și am fost cuprins de panică. Nu se punea problema că nu o iubeam, că era din vina ei sau că nu voiam să continuu relația. Nu era asta. Voiam, și încă cum.

Problema erau banii. Dintr-o dată am realizat: „Voi fi în stare să am grijă de viitoarea mea soție, să o întrețin financiar?" Nu eram expert în relații, dar știam măcar atât: femeile au nevoie de siguranță.

Am copilărit într-o comunitate mică de fermieri, din Michigan, iar problemele financiare nu ne-au ocolit deloc. După ce am terminat liceul, am deținut câteva restaurante, afacere care nu a mers prea grozav, timp de șapte ani înainte să mă înscriu la o facultate. Shaunti provenea dintr-o familie înstărită din apropierea Washingtonului și nu se confruntase cu astfel de probleme. Îmi făceam griji: oare ce considera ea că era un nivel „normal" de trai? Eram în stare să i-l

Știam doar atât: femeile au nevoie de siguranță.

ofer? Prin urmare, am așteptat. După ce am absolvit facultatea de drept, m-am angajat la o firmă de avocatură din New York unde eram plătit foarte bine.

În sfârșit, am realizat, puteam să-i asigur traiul. Ne-am căsătorit și ne-am mutat într-un bloc de apartamente, cu portar la intrare, chiar în inima Manhattanului. În New York, un bloc cu portar nu e ceva neobișnuit, dar costă. Totuși, a fost alegerea lui Shaunti, fiindcă, spunea ea, toate acestea o făceau să se simtă mai *sigură*.

Aha! m-am gândit mândru de mine, fiindcă îi asiguram în calitate de bărbat cele necesare. *Chiar dacă poate aș fi preferat o altă meserie; fac și eu ce fac toți bărbații. O fac pe soția mea să se simtă în siguranță.*

Apoi am început să lucrez optzeci de ore pe săptămână în următorii cinci ani ca să pot plăti pentru tot. În acest interval, ori de câte ori Shaunti îmi reproșa că o neglijez în favoarea lucrului, că nu-mi păsa de ce își dorea ea, eram, așa cum și era de așteptat, supărat. *Cum putea să mă acuze că nu-mi păsa de ea când mă străduiam din răsputeri să-i dovedesc exact contrariul!"*

Nu demult, când l-am întrebat pe un prieten ce credea despre faptul că „femeile au nevoie de siguranță", a formulat o dilemă cu care se confruntă toți bărbații: „Înseamnă că trebuie să alerg fără încetare", a spus el. „Trebuie să fac orice ca să mă *asigur* că nu se simte nesigură financiar vorbind. Și dacă asta presupune să lucrez ore în șir sau să mă țin de o slujbă care nu-mi place, fie din partea mea".

Poate te-ai simțit și tu prins între ciocan și nicovală, știind că soția ta își dorește să-i poți asigura un trai decent ei și copiilor, dar pe de altă parte ar vrea să vii și seara devreme acasă. Oare așteaptă ea imposibilul, din punct de vedere financiar? Poate că da, dar *probabil că nu.* Vei vedea în acest capitol cum bărbații pot fi cu adevărat frustrați atribuindu-le soțiilor așteptări pe care s-ar putea ca ele să nici nu le aibă. În cazul nostru, se pare că acel apartament cu portar la intrare din Manhattan nu era nici pe departe atât de important după cum am crezut inițial.

Banii vorbesc, dar „siguranța emoțională" cântă de-a dreptul

Sondajele noastre ne arată că, într-adevăr, femeile au nevoie de siguranță. Ele, însă, dau un alt înțeles acestei nevoi. Când o femeie se gândește la „siguranță", nu-și imaginează repede o

casă, un cont în bancă sau taxe școlare pentru copiii voștri. Pentru ea, contează cel mai mult „siguranța emoțională": să se simtă aproape de tine și să știe că vei fi alături de ea orice s-ar întâmpla. Bineînțeles, partea financiară nu e de neglijat, dar pentru multe femei nu reprezintă o prioritate.

De fapt, după cum ne-a mărturisit o femeie: „Siguranța financiară nu se află nici măcar pe *aceeași* listă de priorități cu siguranța emoțională! Sentimentul că ești aproape de cel de lângă tine este cu mult mai important, nici nu încape în discuție problema banilor sau a carierei".

Când o femeie se gândește la „siguranță", nu-și imaginează repede o casă, un cont în bancă sau taxe școlare pentru copiii voștri.

Îmi cer scuze pentru confuzia mea. Da, recunosc, am auzit-o pe Shaunti *spunând* că vrea să stau mai mult cu ea. Dar am auzit-o spunând și că ar dori să locuiască într-un apartament cu portar la intrare. Am tras concluzia că punea mai presus siguranța financiară decât să-mi aleg eu o carieră mai normală și care îmi place. M-a uimit dorința ei de a schimba situația doar ca să pot sta mai mult cu ea și să nu mai fiu atât de stresat.

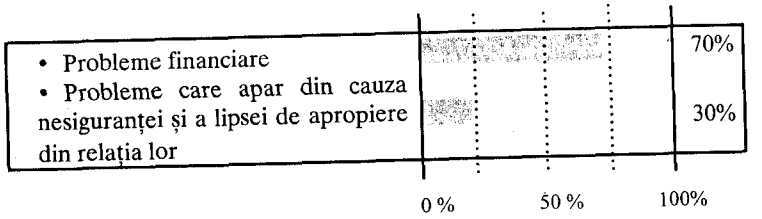
Acum îmi dau seama, cam târziu, că, de fapt, *vorbea serios*.

Sondajul ne arată că șapte din zece femei căsătorite spuneau că, dacă ar fi nevoite, ar prefera să îndure probleme financiare decât o înstrăinare în relația lor.

Mai citește încă o dată. Știu că ți se pare imposibil dar este adevărat: 70 la sută din femeile măritate ar prefera să fie *nesigure* din punct de vedere financiar decât să aibă de suferit relația lor.

De fapt, chiar și femeile necăsătorite au manifestat aceeași opțiune. Iar cele care au recunoscut că trec prin probleme financiare era și *mai* probabil să prefere siguranța emoțională!

Dacă ar trebui să alegeți între cele două situații nedorite, pe care ați alege-o? [Alegeți o singură variantă de răspuns] La femeile căsătorite:



Neînțelegerea apare din cauză că ceea ce femeilor li se pare evident bărbații nu prea văd sau nu le vine să creadă. Cu câteva luni în urmă, un pastor îi lua un interviu lui Shaunti în fața unui grup de douăzeci și ceva de persoane necăsătorite. La un moment dat, Shaunti a vrut să testeze ipoteza la care ajunsesem în legătură cu acest subiect și s-a adresat femeilor din public. Le-a pus această întrebare din sondaj: „Dacă ar fi să alegeți, ați prefera să suportați probleme financiare sau nesiguranța și lipsa de apropiere din relație?"

Aproape fiecare femeie a votat varianta „Aș alege să suport nesiguranța financiară".

Shaunti a pornit de la această mică demonstrație și le-a explicat femeilor ce cred *bărbații* despre faptul că e de datoria lor să ne asigure traiul. După câteva momente, însă, moderatorul a întrerupt-o.

„Scuză-mă, Shaunti", a spus el evident tulburat. „Ne-am putea întoarce puțin la ce ai spus? Nu-mi vine să cred ce am auzit deși am fost aici și am ascultat cu atenție!" Spre uimirea femeilor din public, bărbații au făcut din cap că da, nici lor nu le venea să creadă.

Femeilor le vine greu să creadă că *noi*, bărbații, la rândul nostru credem că *ele* sunt de părere că siguranța financiară este extrem de importantă. O femeie a întrebat în cadrul grupului: „Cum poate un bărbat să conceapă că am alege banii, și nu pe el?" O altă femeie a spus: „Așadar, voi, bărbații, ne credeți materialiste, chiar foarte, *foarte* materialiste, și credeți că am alege *partea materială*, și nu fericirea voastră?!"

Ăă... da. Cam asta spunem noi. Dar se pare că nu avem dreptate. Și nu e rău că greșim, măcar de data asta. Femeii din viața ta îi pasă mai mult de tine decât de orice altceva ai putea să-i oferi, e dispusă să se sacrifice financiar doar ca să fie mai mult *cu* tine și vrea să fii mai fericit.

Viața interioară a D-lui „Cap de familie"

Încă te mai îndoiești? Unul din motivele pentru care ne este atât de greu să acceptăm nu are de-a face cu felul în care a fost creată femeia, ci cu felul în care suntem noi făcuți. Sondajele lui Shaunti din *For Women Only* au demonstrat că trei sferturi din bărbați sunt „întotdeauna" sau „adesea" conștienți de responsabilitatea lor de a-și întreține familia. *Majoritatea dintre noi nici nu concepem altfel.*

Să vedem ce înseamnă „siguranța emoțională" pentru soțiile noastre.

Bărbații nu reușesc să pună munca undeva pe planul doi în viață. Ceea ce facem ne definește. În cele mai multe zile, munca *suntem* noi. Ne dă sens propriei persoane și ne oferă prilejul multor altor sentimente. Totul se învârte în jurul ei. De pildă, faptul că lucrăm pentru a spori siguranța financiară a familiei este o cale de a ne arăta iubirea. De aici și până la ideea că, „ore mai multe = mai multă iubire" nu e decât un pas. În plus, presupunem că femeia iubită știe acest lucru!

Problema este, am aflat și eu între timp, că ea *nu* știe acest lucru!

De fapt, din moment ce vrea să-i acorzi timp și atenție (ceea ce îi creează siguranță emoțională), iar tu acorzi mai mult timp și atenție muncii tale, i se pare că munca ocupă primul loc în viața ta, că *nu* este ea prioritatea numărul unu. Se înstrăinează de tine și nu se mai simte iubită. Chiar dacă te zbați și lucrezi ca să-i arăți că o iubești.

Din fericire, există o soluție la această dilemă. Mai întâi, siguranța nu înseamnă, deci, ceea ce am crezut noi, așa că hai să vedem mai îndeaproape ce *înseamnă* siguranța pentru soțiile noastre.

Ce înseamnă siguranța pentru ea

Mulți dintre bărbați nici nu s-ar gândi să pună conceptele de „emoțional" și „siguranță" în aceeași propoziție. Să vedem ce înseamnă de fapt această noțiune bizară în termeni practici. Iată ce am aflat că înseamnă:

1) Ea simte că sunteți apropiați;
2) Ea vede cât de mult contează pentru tine să vă petreceți timpul împreună;
3) Ea vede că îi ești devotat.
3) Ea vede că te implici în viața de familie; și,
4) Ea vede că te străduiești să-ți întreții familia (atâta timp cât nu e în detrimentul primelor patru).

Să le analizăm pe fiecare pe scurt.

1. Se simte în siguranță atunci când sunteți apropiați.

Mai important decât orice pentru o femeie este să-i creezi un sentiment de apropiere între voi doi – lucru aproape sinonim cu siguranța emoțională în ceea ce o privește. Și am fost încurajat să înțeleg că era *extrem de ușor* de realizat.

Femeile pun mai mare preț pe sentimentul puternic de apropiere față de bărbatul lor.

Din perspectiva bărbaților, banii din bancă ne ajută să ne simțim siguri și împliniți. Femeile pun mai mare preț pe sentimentul puternic de apropiere față de bărbatul lor. Cu alte cuvinte, soția ta vrea să fie iubită, dar în același timp vrea să fie *și* cea mai bună prietenă a ta... să știi că ea e a ta și tu ești al ei.

Am ceva pentru voi care vă va uimi: faptul că locuiți în aceeași casă și împărțiți același pat nu înseamnă neapărat că se simte aproape de tine. Cei mai mulți dintre bărbații căsătoriți asta înțeleg prin apropiere. Împărțim aceeași casă și același pat... cum e posibil să *nu* fim apropiați?

În ce le privește pe soțiile noastre, prezența fizică și sexul nu înseamnă apropiere. Iată ce dialog a urmat între persoanele dintr-un grup de studiu după ce am întrebat ce simt femeile când bărbații lor sunt plecați de acasă în călătorie:

Q: Doar prezența soțului tău acasă îți alungă singurătatea?

A: Nu neapărat. Oricum, te poți simți singură chiar dacă se află fizic în aceeași casă cu tine.

Ce vă face să fiți apropiați?

Ce vă *face* să fiți apropiați? Multe sunt lucruri mărunte care vin din faptul că sunteți unul pentru celălalt 1) iubit și 2) cel mai bun prieten.

1) *Înseamnă sentimentul ei că sunteți făcuți unul pentru altul și că vă iubiți.* Până și gesturile mărunte pot exprima iubire și apropiere, într-un mod pe care nu mi l-aș fi închipuit vreodată. Și sunt la îndemâna oricui. Iată cum s-a exprimat Shaunti:

> Nu că lucrurile mărunte ar aduce vreo diferență. Ci lucrurile mărunte *sunt* diferența dintre sentimentul că ești sigură și iubită sau nu. Gesturile mari, o cină romantică, de pildă, nu înseamnă de fapt, atât de mult. Din când în când, sunt minunate

> și aceste gesturi mari. Dar nu ajung să ne facă să ne simțim atât de aproape și de iubite ca atunci când mă iei de mână în parcare, să zicem, sau îmi trimiți un mesaj în care mă alinți într-un fel numai de noi știut.

Trebuie să recunosc: nu *obișnuiam* să fac aceste lucruri prea des. Dar o dată ce am descoperit cât de importante sunt aceste gesturi mărunte, ei bine, ce să zic: *Pe astea* și eu le pot face!

Fiecare femeie în parte e sensibilă la anumite gesturi mărunte. Să vă dau totuși un exemplu care să vă arate că nu este vorba de nu știu ce filozofie. Discutam, în cadrul unui grup de studiu, despre ce o face pe o femeie să se simtă iubită și, spre surprinderea mea, Shaunti s-a apucat să descrie o întâmplare recentă. Eram amândoi în parcare și i-am pus mâna pe umăr ca să-i arăt pe unde să o ia prin șirul de mașini parcate.

„Lucrurile mărunte sunt diferența dintre sentimentul că ești sigură și iubită sau nu".

Atunci, aproape toate femeile din încăpere și-au dus mâna la inimă ori și-au împreunat palmele și au oftat. „Ah...", „Ce drăguț din partea lui", „Ce tip cumsecade". Mai era încă un bărbat în afară de mine acolo și ne-am uitat unul la altul de-a dreptul uimiți. Cu atât mai mult cu cât, în acel moment în parcare, îmi făceam griji că Shaunti s-ar fi putut enerva pe mine „fiindcă îi spusesem ce să facă". Cel puțin așa aș fi reacționat eu dacă aș fi fost într-o situație similară!

2) *Înseamnă că simte că sunteți cei mai buni prieteni.* Faptul că sunteți apropiați nu înseamnă că ești cea mai bună *prietenă* a ei, care povestește ore în șir. *Înseamnă* că voi doi vă cunoașteți mai bine ca oricine.

O femeie a spus: „Sentimentul meu de siguranță față de soț nu îl am doar atunci când îmi exprim eu sentimentele, ci și atunci când le știu pe ale lui". O altă femeie ne dezvăluia: „Nu cred că înțelege nevoia mea stringentă pe care o am ca el să mă cunoască. Am un soț bun, cu frică de Dumnezeu, atent, dar vreau să se străduiască mai mult să mă cunoască, să mă vadă așa cum sunt eu cu adevărat".

2. Se simte în siguranță când vede cât de mult contează pentru tine timpul petrecut împreună.

După cum ți-ai putea imagina, un alt lucru care o face să se simtă în siguranță este să știe că, după Dumnezeu, ea este pe primul loc, că ea și copiii contează pentru tine mai mult decât slujba, că *ea contează cel mai mult,* chiar dacă simți că muncind îi arăți că ții la familie. Una dintre soții ne-a spus următoarele: „Putem avea mulți bani puși deoparte și să stăm bine financiar, dar dacă nu sunt sigură de faptul că sunt pe primul loc pentru soțul meu, toți acei bani nu contează prea mult. Pe de altă parte, însă, dacă știu că mă pot baza pe el, pot trece peste orice probleme financiare".

Pe de altă parte, însă, dacă știu că mă pot baza pe el, pot trece peste orice probleme financiare".

Pentru noi, bărbații care ne confruntăm cu diferite nuanțe de înțeles, am pregătit un rezumat simplificat despre ce înseamnă pentru ea „să fie pe primul loc": timpul și atenția pe care i le acorzi în afara orelor de lucru (adică în afara celor patruzeci-cincizeci de ore pe săptămână) raportat la timpul pe care îl petreci făcând alte activități. Din moment ce sunt disponibile doar câteva ore pe zi când puteți fi „împreună", pentru ea, orice oră în plus pe care tu ți-o petreci la lucru sau în altă parte înseamnă o oră în minus pe care se aștepta să o petreacă cu tine.

Soția *nu* se așteaptă ca soțul să-și petreacă împreună cu ea fiecare oră în afara serviciului. Pentru a se simți sigură emoțional, ea nu suportă însă să vadă că soțul ei preferă de prea multe ori să facă altceva în loc să fie cu ea. Una dintre femei ne-a spus:

> Soțul meu aduce bani în casă, își iubește familia și spune că ne completăm reciproc. Totuși, rareori pare dispus să aibă timp de mine sau să-l intereseze cum o mai duc, deși, când vine vorba de prietenii lui, își găsește întotdeauna timp. Știu că are nevoie și de prieteni, dar faptul că *mă* exclude din viața lui de zi cu zi ne umbrește căsnicia.

3. Se simte sigură când îi dovedești că îi ești devotat.

Soția ta are nevoie să simtă cu toată ființa ei că nimeni nu va reuși să te îndepărteze de ea și că vei face tot posibilul ca nimic să nu intervină între voi doi.

O femeie a spus cât se poate de bine: „Am nevoie să știu că mă pot baza pe el, în orice situație. Avem o relație trainică, dar totuși trebuie să *știu* că îmi va fi alături – fizic și emoțional".

O cale foarte simplă prin care putem demonstra această loialitate este folosind exemplele care ne arată cum să o convingem de iubirea noastră după o dispută, cele despre care am discutat în capitolul 2.

4. Se simte sigură când vede că te implici în creșterea copiilor și în viața de familie.

Femeile se simt sigure când văd că soțul lor se implică în viața de familie, chiar dacă aceasta înseamnă că trebuie să renunțe la alte priorități. Din păcate, dacă se lasă dus de val, bărbatul, în dorința lui, de altfel lăudabilă, de a aduce bani în casă, poate să se excludă din viața de familie pe care cei doi vor să și-o construiască împreună. Unele soții aveau sentimentul că la început erau o echipă formată din doi parteneri, dar pe parcurs ea a rămas singura responsabilă.

Una dintre soții ne-a spus:

> N-aș spune că ne dau banii afară din casă, dar avem câte ceva pus deoparte. Soțul meu, însă, pare să creadă că mereu suntem la limită, așa că trebuie întotdeauna să alerge după câte un client în plus sau să încaseze cu un cec mai mult, iar asta îl ține închis în camera de birou de acasă toată seara, după cină, fără să-i mai lase răgazul să se joace cu copiii. Oare va considera vreodată că avem „destul"? Apreciez că se străduiește să ne asigure această marjă de siguranță, dar nu și când e în detrimentul *nostru.*

Pe de altă parte, o altă femeie ne-a explicat de ce se simțea atât de sigură:

> Soțul meu lucrează mult, dar îi sunt recunoscătoare fiindcă e conștient că un copil are nevoie de prezența tatălui la fel de mult ca și de cea a mamei. Multe din prietenele mele se simt frustrate că trebuie să-i roage pe soții lor „să stea cu copii", ca și cum n-ar fi și copiii lui. Soțul meu e un scump; recunoaște că e obosit, dar știe că sunt și eu la fel. Iar faptul că vrea să se joace cu copiii sau să spele vasele îmi dă sentimentul că suntem o echipă.

Mai mult, foarte multe mame ne-au mărturisit că simplul fapt că sunt apreciate de soții lor le face să se simtă sigure pe ele. Orice bărbat care știe ce înseamnă să tragi din greu înțelege sentimentul de siguranță care îți vine din ideea că ești apreciat.

5. Se simte în siguranță atunci când te străduiești să-ți întreții familia.

În sfârșit, după toată această discuție despre faptul că partea financiară nu reprezintă prioritatea ei numărul unu, ar trebui să știi că efortul tău de a-ți întreține familia înseamnă mult pentru siguranța ei emoțională, *chiar dacă,* la sfârșit, nu aduci în casă *suma* de bani la care crezi tu că se așteaptă. Pentru noi, bărbații, contează rezultatul final, pentru soțiile noastre contează efortul pe care îl facem, iar această străduință o face să se simtă iubită cu adevărat atâta timp cât nu e în detrimentul celorlalte elemente de siguranță emoțională.

Orice bărbat care știe ce înseamnă să tragi din greu înțelege sentimentul de siguranță care îți vine din ideea că ești apreciat.

Femeile cu care am discutat au fost de acord că, dacă siguranța emoțională în locul celei financiare, nu înseamnă că *se bucură* când apar probleme financiare. Dar ar prefera *să le îndure* dacă asta ar însemna să stea mai mult timp cu tine. O femeie s-a exprimat astfel: „Problemele financiare sunt, prin definiție, greu de suportat. Dar dacă aș fi nevoită, aș alege să trec prin astfel de probleme decât să-l pierd pe el".

Evident, în toate acestea, trebuie să găsim un echilibru. Suntem făcuți în așa fel încât să dorim să ne întreținem familia, iar femeile apreciază efortul nostru. Nu intenționăm să ne folosim de aceste descoperiri legate de „siguranța emoțională" drept scuză de a ne abandona slujba, de a sta pe canapea ore în șir și de a mânca cipsuri. Nu că aș avea ceva cu cipsurile, dar toate trebuie făcute cu măsură.

Ele vor ca noi să fim fericiți

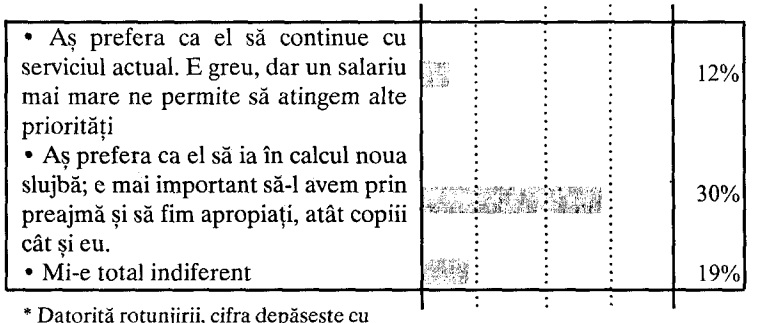
Una dintre cele mai încurajatoare informații este că femeile vor ca soții lor să-și ia o slujbă unde să lucreze mai puține ore, astfel încât să-și poată petrece mai mult timp împreună, dar vor, în același timp, ca *el* să se poată bucura mai mult de viață. O mare parte din stresul și nesiguranța femeii vine din conștiința faptului că soțul ei lucrează ore în șir la un serviciu care *îl* stresează doar ca să aducă acasă un anume venit. Dacă ar avea de ales, majoritatea

femeilor ar prefera ca soțul lor să aibă o slujbă mai puțin stresantă, chiar dacă mai prost plătită, dar la care să se ducă cu plăcere; ar fi gata să treacă și peste nesiguranța financiară.

În sondajul nostru, le-am cerut femeilor să aleagă între două situații diferite (e vorba de slujba soțului). La fel ca în situația anterioară, 70 la sută din femei au răspuns că ar prefera ca soțul lor să aibă o slujbă mai prost plătită, care ar însemna sacrificii financiare, dar care i-ar lăsa mai mult timp pentru familie. Și mai fascinant e că procentul urcă la 89 la sută în cazul în care ar ști că *tu* ești cel care optează pentru alternativa respectivă (adăugându-se la procent și femeile care fuseseră „neutre")!

Un lucru încurajator: chiar dacă femeile își doresc siguranță emoțională și apropiere de soț, nici una nu își dorește ca soțul ei să își ia o slujbă „spre binele familiei" dar care, pe de altă parte, să-l facă să se simtă neîmplinit și nefericit și care să fie în detrimentul muncii lui. Ele și-au dat seama că nu asta era „cheia" siguranței lor emoționale. Una dintre femei ne spunea: „Aș avea pe conștiință un bărbat deprimat și totul ar fi în zadar!"

Puneți-vă în următoarea situație: soțul/prietenul are o slujbă foarte bine plătită care îi solicită atenția și îl reține multe ore plecat de acasă. Vă bucurați de un stil de viață confortabil, iar copiii voștri au de toate, dar atât voi, cât și ei vă simțiți străini față de soțul/prietenul vostru, iar atunci când sunteți împreună vă cam certați. Să presupunem că soțul/prietenul vostru a primit o ofertă de lucru care i-ar surâde și care i-ar permite să petreacă mai mult timp cu familia – dar care ar aduce cu sine o scădere substanțială a venitului, iar familia ar trebui să se adapteze unui nou stil de trai. Care variantă vi se potrivește? [Alegeți un singur răspuns]


• Aș prefera ca el să continue cu serviciul actual. E greu, dar un salariu mai mare ne permite să atingem alte priorități
12%
• Aș prefera ca el să ia în calcul noua slujbă; e mai important să-l avem prin preajmă și să fim apropiați, atât copiii cât și eu.
30%
• Mi-e total indiferent
19%
0 %
50 %
100%

* Datorită rotunjirii, cifra depășește cu puțin 100%

Să regândim concepțiile noastre de cap de familie/ protector al familiei

Întreaga poveste se reduce la o singură întrebare, pe care ne-o adresăm atât nouă, cât și soțiilor noastre: *Îi ofer într-adevăr siguranța pe care și-o dorește și de care are nevoie?*

„Problemele financiare sunt, prin definiție, greu de suportat. Dar dacă aș fi nevoită, aș alege să trec prin astfel de probleme decât să-l pierd pe el".

Unul din prietenii mei a pus degetul pe rană. „Bărbații se concentrează atât de mult pe venit și pe avere deoarece este mai ușor să-și măsoare succesul în cifre. ‚Atenția plină de iubire' este, bineînțeles, mai greu de calculat".

La începutul acestui capitol am făcut un mic comentariu: noi, bărbații, ne simțim adesea prinși între ciocan și nicovală. Dar am aflat de la sute de femei că, deși există un ciocan de o parte – nevoia ei absolută de siguranță emoțională – nu există „nicovala", adică dorința ei financiară absolută de cealaltă parte. Nu e „un zid" de care te izbești, fiindcă pentru majoritatea femeilor banii și lucrurile materiale nu sunt nici pe departe pe primul loc, așa cum este *soțul* pentru ele. Shaunti nu-și dorea să stea cu mine neapărat *în* acea clădire cu portar la intrare. Ea mă dorea doar pe mine, și atât. Iar când am reușit să mă conving de acest lucru, cinci ani mai târziu, ne-am mutat din New York în Atlanta, ca să putem sta mai multă vreme în sânul familiei.

Crezi că soția ta încearcă să-ți spună același lucru?... Discută cu ea. Vei fi surprins de ce ai putea afla.

Ce e important: un tată fericit

Știm cu toții, în mod instinctiv, că, pe măsură ce ne cresc copiii și se duc de acasă, iar noi îmbătrânim alături de soțiile noastre, cele mai frumoase amintiri nu se leagă de lucrurile pe care le-am cumpărat sau de mărimea casei pe care o avem. Invariabil, vom lua ca reper ceva mai simplu și mai aproape de familie ca să ne dăm seama dacă suntem sau nu împliniți: viața pe care o trăim zi de zi împreună.

O femeie care a crescut într-o familie numeroasă, în Flint, Michigan, unul din acele orășele industriale cam posomorâte din Vestul Mijlociu, își amintește cum faptul că tatăl s-a „înverșunat să aducă mai mulți bani acasă" nu le-a asigurat un trai mai bun:

Când eram mici, locuiam într-o căsuță chiar în oraș. Cartierul nu era grozav, dar mie îmi plăcea pe vremea aceea. Aveam un tată fericit. Când venea de la muncă, ne jucam împreună. Ne distram de minune.

Pentru majoritatea femeilor, banii și lucrurile materiale nu sunt nici pe departe pe primul loc, așa cum este soțul pentru ele.

Când am împlinit unsprezece ani, tata s-a hotărât să facă ceva pentru noi. Și nu s-a mulțumit doar să cumpere o altă casă la marginea orașului, voia o casă deosebită. Nu eram prea bogați, așa că s-a apucat el să o construiască. Spunea că e pentru noi și că merita.

Din păcate, nu și-a dat seama de stresul și agitația care au început să-și spună cuvântul asupra lui și implicit și a noastră. Alerga peste tot și a început să obosească. Tatăl fericit de odinioară devenise un tată morocănos. Nu se mai juca cu noi, era nervos și își pierduse toată buna dispoziție.

Știu acum că se sacrifica pentru binele nostru, dar noi aveam nevoie *de el*, și nu neapărat de o casă nouă sau de școli mai bune. Ni-l doream pe tata așa fericit cum era pe vremuri.

Femeia respectivă a mai adăugat că, dacă mama și frații ei ar fi avut de ales între căsuța din Flint cu un tată fericit sau casa mai mare de la țară cu un tată nefericit, n-ar fi stat deloc pe gânduri. Ar fi ales varianta în care tatăl era fericit.

Să ne apropiem sufletește de familie

Toți bărbații pe care îi știu că muncesc din greu o fac, cel puțin în parte, întrucât cred că așa este cel mai bine pentru familia lor. A asigura bunăstarea familiei este un lucru vrednic de laudă și, de asemenea, o poruncă biblică. Trebuie, totuși, să ne punem întrebarea: Oare chiar îi asigurăm familiei noastre cele necesare sau ne ghidăm după niște concepții personale sau culturale care s-ar putea, de fapt, să ne devieze de la ce contează cu adevărat? Dacă așa stau lucrurile, ar fi bine probabil bine să facem mici schimbări.

„Ni-l doream pe tata așa fericit cum era pe vremuri".

Îmi dau seama, uitându-mă înapoi, că tatăl meu a făcut *într-adevăr* acele schimbări. Tata lucra ore în șir la o agenție imobiliară – care prin 1970 nu era o afacere prea sigură –, dar, totuși, după ce ajungea acasă, pe la sfârșitul zilei, trăgeam întotdeauna câte un fotbal. Sau ne jucam cu mingea, împreună cu frații mei pe câmpul viran de lângă casa noastră. Ce mai vremuri!

Am avut dintotdeauna un acoperiș deasupra capului și trei mese pe zi, dar îmi amintesc că mai erau și vremuri grele când comisioanele erau rare, iar noi strângeam cureaua. Dar ce voiam să zic este că, în ciuda greutăților și a faptului că vedeam la ceilalți copii lucruri pe care noi nu le aveam, *datorită prezenței tatălui în viața noastră* am rămas numai cu amintiri extraordinare din copilărie. Nici măcar o singură amintire nu este marcată de ceea ce ne lipsea, ci de ceea ce făceam împreună.

Datorită prezenței tatălui meu în viața noastră, nu mă mai gândesc la câte ne lipseau, ci la câte făceam împreună.

Totuși, atunci când renunți la partea financiară ca să-ți îmbunătățești *cu adevărat* calitatea vieții, ai parte de un anumit tip de stres. Shaunti și cu mine suntem în măsură să întărim aceste vorbe. În ultimii cinci ani, m-am zbătut să țin pe linia de plutire o firmă care se ocupă de tehnologie, în timp ce lucram, cu jumătate de normă, ca avocat, toate în biroul de acasă. Au fost multe luni în care se apropia termenul de plată a ipotecii pe casă și nu știam cum o vom achita. Da, era într-adevăr stresant!

În final, ne-am descurcat, Dumnezeu ne-a ajutat de fiecare dată, iar familia noastră e mai unită ca niciodată. De fapt, când am trecut printr-o perioadă de criză financiară destul de serioasă, Shaunti *s-a alarmat* când am lansat ideea că m-aș putea întoarce la o firmă mare de avocatură! Și, sincer să fiu, nu aș da timpul pe care îl petrec cu Shaunti și cu copii pe nici o slujbă de pe acest pământ, oricât de bine ar fi plătită la o firmă mare.

5
SOLUȚIA ESTE SĂ ȘTII SĂ ASCULȚI

De ce nu problema e importantă, ci sentimentele femeii în legătură cu acea problemă

Când are să-ți împărtășească o problemă de suflet, sentimentele și dorința ei de a fi ascultată sunt mai importante decât problema în sine.

Nu demult, strângeam masa împreună cu Shaunti, după cină, când am observat că părea abătută. Lucrase multe ore la diverse proiecte și știam că era obosită. Aflase, de asemenea, cu puțin timp în urmă că i se anulase invitația din ziua următoare de a vorbi despre *For Women Only* pe CNN.

Sunt un tip extrem de sensibil așa că aș fi putut să nu spun nimic și să-i dau răgazul să se liniștească. Dar eram la faza cercetărilor în urma cărora urma să trasez harta minții feminine așa că m-am hotărât să încerc să fac ceva. *Nu are nevoie de intimitate*, mi-am dat seama. *Are nevoie să vorbească.* Așa că m-am oprit din ce făceam, și, cu farfuria încă în mână, am întrebat-o dacă avea ceva probleme.

A suspinat. „Mă cam supără treaba aceea cu CNN", mi-a mărturisit ea. „Știu doar cum sunt posturile astea de televiziune. Nu trebuia să-mi fac atâtea speranțe".

Când am întrebat-o de ce credea ea că se anulase acea invitație, a clătinat din cap. „Nu prea știu. Mi-au spus că era un subiect pe placul tuturor, dar când s-au întâlnit să discute despre montaj, se pare că unele părți trebuiau tăiate. Nimic personal".

Voiam să o mai înveselesc și am văzut că era momentul perfect să-i arăt partea plină a paharului. „Dar când te gândești ce onoare că CNN te-a *băgat totuși în seamă*", i-am spus.

„Știu și eu"...

„Nu uita că te dă pe *celălalt* post de radio și de televiziune tot timpul și ai astfel ocazia să-ți transmiți mesajul și să salvezi căsnicii".

„Totuși, nu e la fel ca pe CNN".

„Nu prea cred. Te-au urmărit la televizor cinci milioane de oameni luna trecută la acea emisiune de la Hollywood." Am zâmbit. „La urma urmelor, e vorba de mulți oameni".

Spre surprinderea mea, soția mea cea rațională și echilibrată s-a înfuriat. „Încerc să-ți spun ceva și ție parcă nici nu-ți pasă!" S-a ridicat de la masă și am observat că aproape îi dădeau lacrimile.

„Hm?" Mă luase pe neașteptate.

Mintea îmi lucra febril. *Doar nu vorbești serios!* Mă gândeam. *Crezi că nu-mi pasă? Dar nu vezi că asta încerc să-ți dovedesc? E pentru ultima oară când te mai încurajez!* Bineînțeles că n-am zis nimic din toate acestea cu voce tare. Am murmurat doar vreo două vorbe pline de spirit: „Bine, cum vrei". Apoi, n-am mai zis nimic și am plecat să văd ce era la televizor.

Ți se pare cunoscut acest mic scenariu? Să revedem derularea lui:

1. Ea pare că ar avea nevoie de cineva care să o asculte.
2. Îți pasă, așa că o întrebi „Care-i problema?
3. Îți spune ce o frământă.
4. Ții la ea, așa că încerci să o ajuți.
5. Ea te întâmpină cu: „Se vede că nu-ți pasă!"

Mai târziu, ne-am cerut scuze amândoi. Și mai încolo, am reușit să identificăm care era problema din micul nostru scenariu: *Aparent, una înțelegeam eu prin a da ascultare și atenție, alta era realitatea.* Desigur, ascultam, cu urechile, cu mintea, cu foarte bune intenții. Pe cuvânt. Necazul era că o ascultam și țineam la ea altfel decât *simțea* soția mea că ar fi avut nevoie .

Aparent, una înțelegeam eu prin a da ascultare și atenție, alta era realitatea.

Acum, că am observat reacția în masă la această problemă din partea femeilor de pretutindeni, cred că arta de a asculta așa cum au nevoie femeile este o îndemânare pe care mulți bărbați nu o au. Dacă ești ca mine și te crezi un bun ascultător, atunci se

complică problema – deja ai impresia că știi să asculți. Cerule, te crezi o mașinărie de ascultat, un zeu al compasiunii! Majoritatea bărbaților sunt așa. Inclusiv eu.

Problema este, însă, că s-ar putea să nu fim așa cum ne credem.

Iată, totuși, și vești bune. Poate că noi, bărbații, nu ne pricepem să ascultăm, dar putem destul de ușor să dobândim anumite deprinderi de ascultare *care să fie realmente eficiente*. Acesta va constitui și subiectul acestui capitol.

Fie că e vorba de prietena sau de soția ta, dacă o asculți în așa fel încât ea să *se simtă* ascultată, vei avea doar de câștigat: relația ta va fi mai profundă, mai puternică și mai împlinită. De ce? Fiindcă dacă știi cum să o asculți, femeia simte mai mult decât oricând că o cunoști, că îți la ea și o iubești. Nu exagerez atunci când susțin că dacă o asculți cum dorește ea, influența acestui act este mult mai mare în viața și în inima femeii decât – atenție – orice alte lucruri pe care noi bărbații ne grăbim să le facem și la care ne pricepem de minune. Analizăm, salvăm situații, hotărâm, facem, ajutăm – sau rezolvăm problema, iată doar câteva exemple.

Dacă o asculți în așa fel încât ea să se simtă ascultată, vei avea doar de câștigat: relația ta va fi mai profundă, mai puternică și mai împlinită.

„Ea nu se așteaptă ca tu să rezolvi problema"

Am auzit cu toții, „Nu se așteaptă de la tine să rezolvi problema, vrea doar să o asculți". Chiar dacă exprimarea este clară (așa indică rezultatele la întrebările noastre), cei mai mulți dintre bărbați nu au habar de ce înseamnă acest lucru sau cum să-l pună în practică.

Îți voi explica *cum* într-un minut, dar, în primul rând, iată ce înseamnă acest enunț. Trei lucruri:

- *Nu vrea să rezolvi problema* = nu vrea sau nu are nevoie, de fapt, de soluția ta la problema respectivă, cel puțin nu pentru început.
- *Vrea doar să asculți* = își dorește și are nevoie ca tu să înțelegi ce *sentimente* are în legătură cu acea problemă
- *„Problema"* = o problemă emoțională. Această regulă de a asculta nu se aplică atunci când vine vorba de probleme tehnice.

Să le luăm pe rând.

„Nu se așteaptă ca tu să rezolvi problema" = nu are nevoie ca tu să rezolvi problema.

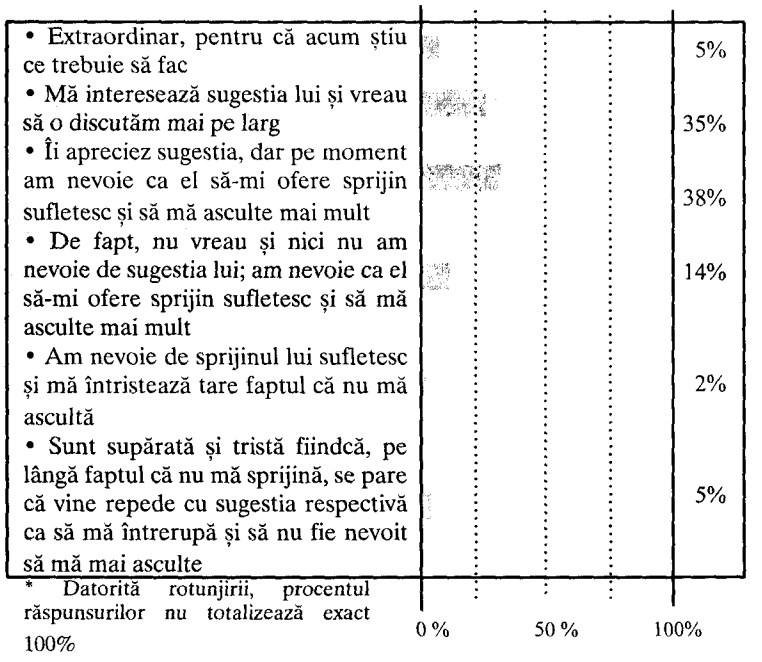
În cazul în care ești nelămurit, asta nu înseamnă că „Nu trebuie să faci nimic". Mai multe despre acest subiect mai târziu. Acum e important să înțelegi *de ce* îți împărtășește ceva. Motivul nu e, așa cum credem noi, fiindcă ar avea nevoie de ajutorul nostru. De fapt, femeile sunt în stare să-și rezolve problemele și fără ajutor din partea unor bărbați ca noi. Nu asta caută ele, cel puțin nu pentru început. Iată rezultatele sondajului.

Chiar dacă un bărbat vine cu o soluție „rezonabilă" la problema în discuție, doar 5 la sută din femei au spus că acea soluție le-ar rezolva cu adevărat problema. Calculați, deci. Restul de 95 la sută din femei simt că *o soluție rezonabilă nu le-ar rezolva problema.*

În plus, un procent de 60 la sută din femei au avut sentimentul că soluția oferită, oricât de rezonabilă ar fi fost, nu era corectă. Unele femei au apreciat sugestia dată de bărbatul lor, altele însă nu, iar majoritatea au simțit că asta nu era o dovadă că erau ascultate sau sprijinite.

Pentru a vedea de ce, vom analiza cel de-al doilea și cel mai important dintre principii.

Să presupunem că ați avut un conflict serios cu o persoană importantă din viața voastră și ați resimțit emoții puternice întreaga zi. Seara, vă apucați să-i spuneți soțului/prietenului ce vi s-a întâmplat și prin ce treceți. După ce vă ascultă câteva momente, vine repede cu o sugestie rezonabilă ca să vă rezolve problema. Cum credeți că veți simți? [Alege un singur răspuns]


• Extraordinar, pentru că acum știu ce trebuie să fac
5%
• Mă interesează sugestia lui și vreau să o discutăm mai pe larg
35%
• Îi apreciez sugestia, dar pe moment am nevoie ca el să-mi ofere sprijin sufletesc și să mă asculte mai mult
38%
• De fapt, nu vreau și nici nu am nevoie de sugestia lui; am nevoie ca el să-mi ofere sprijin sufletesc și să mă asculte mai mult
14%
• Am nevoie de sprijinul lui sufletesc și mă întristează tare faptul că nu mă ascultă
2%
• Sunt supărată și tristă fiindcă, pe lângă faptul că nu mă sprijină, se pare că vine repede cu sugestia respectivă ca să mă întrerupă și să nu fie nevoit să mă mai asculte
5%
0 %
50 %
100%

* Datorită rotunjirii, procentul răspunsurilor nu totalizează exact 100%

„Vrea doar să o asculți" = vrea să te interesezi de sentimentele ei și mai puțin de problema respectivă.

Nu îți împărtășește ceva ca să rezolvi tu acea problemă; îți împărtășește acel ceva ca să poți înțelege cum se *simte* și ce o frământă.

Iată cum stau lucrurile: în general, noi, bărbații, ne-am obișnuit să depășim confuzia emoțiilor ca să ne putem concentra asupra „adevăratei probleme". De fapt, trebuie să înțelegem singurul și cel mai important secret pentru a fi buni ascultători: Pentru soția noastră, sentimentele ei negative legate de o problemă *reprezintă* problema în sine. Cu alte cuvinte, mai degrabă decât problema în sine, ea încearcă să ne împărtășească și să ne facă să înțelegem *sentimentele* pe care le trăiește.

Nevoia ei de a vedea că sentimentele îi sunt ascultate explică ceva ce ne-a nedumerit dintotdeauna: *Dacă nu vrea să-i rezolv problema,* ne întrebăm, *atunci de ce vorbește neîncetat despre asta?* Iată ce ne-au dezvăluit femeile:

Noi, bărbații, ne-am obișnuit să depășim confuzia emoțiilor ca să ne putem concentra asupra „adevăratei probleme". Pentru soția noastră, însă, sentimentele ei reprezintă problema în sine.

• „Cei mai mulți bărbați simt că trebuie să rezolve problemele soției și ale familiei. Dar, dacă el mă întrerupe înainte să termin, înseamnă că nu-l interesează să asculte ceva ce contează mult pentru mine. Fapt care mă face să mă simt subapreciată".
• „Cu câteva zile în urmă, îi povesteam soțului meu despre faptul că nu mă mai înțelegeam de multă vreme cu o prietenă. A fost atât de drăguț din partea lui că m-a ascultat, s-a arătat interesat și mi-a spus în final: ‚Nu știu dacă mai sunt șanse să vă împăcați, draga mea.' Am simțit că într-adevăr mă ascultase".
• „Pentru o femeie, doar simplul fapt că poate împărtăși cuiva ceva *rezolvă deja* o parte din problemă!"

„Problema" = o problemă emoțională, nu una tehnică.

Formula magică „ea nu dorește să rezolvi problema" ne bulversează pe mulți dintre noi fiindcă știm că unele situații au totuși nevoie de o rezolvare. Iată cum îți dai seama de diferența dintre cele două situații: Dacă e vorba de o neliniște sufletească, folosește-ți abilitatea de bun ascultător. Dacă nu, folosește-ți abilitatea de a rezolva problema.

Ascultă atunci când e vorba de relațiile sociale ale soției tale, de bunăstarea și de încrederea în ea însăși. De stresul de acasă, de pildă. De muncă. De relații de prietenie. De conflicte.

Când e vorba de tine.

Totuși, acest sfat nu se aplică atunci când soția ta îți spune că aude un zgomot ciudat la schimbătorul de viteză din mașina ei și se întreabă ce e de făcut? În astfel de cazuri, nu mai e nevoie să-i interpretezi nelămuririle sufletești. Poți să neglijezi partea sentimentală. Doar nu o să-i spui: „Dragă, cum te simți atunci când transmisia produce acel zgomot?" Nu sta cu mâinile în sân și rezolvă problema așa cum crezi tu de cuviință. Poți să-i spui ceva de genul: „Mâine o să duc mașina la reparat".

„Pentru o femeie, doar simplul fapt că poate împărtăși cuiva ceva rezolvă deja o parte din problemă!"

Orice bărbat care vrea să se inițieze în arta de a asculta trebuie să știe că nu e nevoie să renunțe la acel „las' pe mine, c-o rezolv eu". E

suficient să procedăm în funcție de situație și de problemă. Acest tip de reacție poate fi considerat inițial ca *lipsă* de reacție. Ca un eșec, slăbiciune ori nepăsare. Dar, de fapt, este o înzestrare specifică nouă – până și cei mai nepriceputi în materie de relații își vor da seama de acest lucru.

Este la fel ca și când alergam la fotbal în curtea școlii.

Cum să ascultăm (O analogie cu fotbalul)

E adevărat; când viața mi se complică, mă gândesc la fotbal. Eleganța jocului. Istoria lui.

Știi că am dreptate. Prin fotbal putem explica aproape totul.

Iată și analogia pe care o fac între alergarea după minge și regulile care se impun atunci când ascultăm. Nu cred că un consilier matrimonial definește arta de a asculta prin prisma fotbalului, dar să știți că s-a constatat că funcționează și îmi pot aminti și ordinea evenimentelor.

• Prima repriză: Acordă-i întreaga ta atenție fizică.
• A doua repriză: Acordă-i întreaga ta atenție mentală.
• Prima repriză de prelungiri: Ascultă ceea ce trebuie – află ce *sentimente* are ea față de acea problemă.
• A doua repriză de prelungiri: dă-ți seama de sentimentele ei și spune-i că are dreptate.

Probabil ai impresia pe moment că știi *și* faci deja aceste lucruri. Dar să luăm fiecare etapă pe rând, adăugându-i și *înțelesul* pe care îl dau bărbații.

Prima repriză
Acordă-i întreaga ta atenție fizică.
(Ce cred majoritatea bărbaților: „Pot să ascult cu atenție chiar dacă fac și altceva".)

Se pare că bărbații fac confuzie între a asculta și a auzi. Iată cum sună definiția noastră despre ce înseamnă a asculta: „Ea vorbește, iar eu aud ce îmi spune, prin urmare o ascult".

Chiar dacă între timp mă uit la serialul preferat.

Asta înseamnă, de fapt, că tratezi o persoană ca pe o sursă de semnal sonor. Și dacă te gândești mai bine, neatenția îi transmite de fapt celeilalte persoane: „Faci zgomot, ești doar

una din nenumăratele surse de date pe care le procesez în acest moment".

Pentru a trece de la a auzi la a recepta cu adevărat ceea ce ne spune interlocutorul, trebuie să ne mutăm atenția *de la* de orice lucru care ne-ar putea distrage și să ne concentrăm *asupra* femeii. Asta înseamnă să stăm față în față cu ea, să ne uităm la ea, să fim în aceeași încăpere cu ea. Să nu lăsăm să ne bruieze nimeni și nimic.

Acele două sau trei minute au însemnat mult pentru ea dacă încă și le mai aduce aminte și se simte iubită, deși iată că se împlinește un an de atunci!

De exemplu, Shaunti își amintește încă de un simplu gest fizic pe care l-am făcut anul trecut, atunci când a simțit nevoia să vorbească, dar copiii ne întrerupeau mereu. I-am rugat pe copii să se joace în altă parte pentru un moment, am mers cu ea în camera mare, ne-am așezat pe canapea și am întrebat-o care era problema care nu-i dădea pace. Acele două sau trei minute au însemnat mult pentru ea, din moment ce încă își mai aduce aminte de ele și se simte iubită, deși iată că se împlinește un an de atunci! Iar eu trebuie să mărturisesc: am uitat cu totul de acel fapt. Și asta nu fiindcă e un gest pe care îl fac foarte des, ci pentru că a necesitat atât de puțin timp și efort!

Dacă ți se pare că nu e momentul oportun să îți asculți soția, mai bine amână. Sugerează-i ceva de genul: „Hai să vorbim despre asta mai târziu, când suntem doar noi doi (sau când nu sunt așa de obosit)? Vreau să pot să te ascult cu adevărat și, cred-mă, nu pot chiar acum".

Repriza a doua
Acordă-i întreaga ta atenție mentală.
(Ce cred cei mai mulți bărbați: „Dacă ascult, înseamnă că nu fac nimic".)

Când locuiam împreună cu Shaunti în New York, aveam un prieten care era inginer. Se ocupa de acustica sălilor de operă. Părea cel mai în măsură să răspundă la întrebarea: „Dacă un copac din pădure cade și nu îl aude nimeni, produce sau nu un sunet?"

A răspuns cu seriozitate. „Nu, nu produce un sunet. În schimb, face *zgomot*. Un sunet trebuie să fie perceput. Undele sonore trebuie auzite ca zgomotul să devină sunet. Dacă acestea

se lovesc doar de cioturi de copac sau de o stâncă, e ca și cum nici n-ar fi".

Același lucru se întâmplă și atunci când ascultăm pe cineva. Dacă stăm și nu suntem atenți la ceea ce ne spune soția, suntem precum acel ciot. Să ascult nu înseamnă că: „O să stau aici și o să o las să mă bombardeze cu vorbe". Trebuie să participi efectiv, să-i identifici sentimentele, să fii atent la ceea ce spune și să încerci să-ți dai seama ce se ascunde în spatele poveștii.

De aceea, atunci când asculți nu înseamnă că „nu faci nimic". Și de aceea, ascultând-o cu adevărat te poate epuiza. Fiindcă cele mai multe femei nu au o limită emoțională sau fizică atunci când vine vorba să asculte și să proceseze emoțiile, ele nu înțeleg că majoritatea bărbaților au această capacitate limitată. Nu înțeleg că este aproape o limitare fizică, echivalentul mental al capacității cardiovasculare.

Pot avea toată disponibilitatea să o ascult pe Shaunti împărtășindu-mi sentimentele ei în legătură cu o situație. Dar, la fel cum corpul meu se blochează dacă alerg prea mulți kilometri, creierul meu refuză să mă mai asculte după o vreme, în ciuda voinței mele.

Poți să-ți asiguri reușita, spunându-i toate acestea soției sau prietenei tale într-un moment prielnic. Folosește-te de această carte, indică-i capitolul și explică-i limitele capacității tale de a asculta. Iar atunci când *ai* o conversație cu prea multe probleme emoționale și care durează cam de multișor, atunci când simți că nu mai urmărești ce zice, poți să-i spui: „ Scuză-mă, n-am prins ideea. Încep să ajung la capătul puterii mele de a asculta". Dă vina pe tine, nu pe ea.

„A asculta" nu este un maraton.

Să știi că „a asculta" nu este un maraton. Un consilier matrimonial ne-a spus odată: „Bărbatul trebuie să știe că soția lui nu se așteaptă ca el să fie ca cea mai bună prietenă a ei și să o asculte ore în șir. Pentru multe femei, o plimbare de un sfert de oră câteva seri pe săptămână va împlini nevoia lor de a fi ascultate".

Prima repriză de prelungiri
Ascultă ceea ce trebuie – ce sentimente are în legătură cu problema respectivă.
(Ce cred majoritatea bărbaților: „Trebuie să filtrez toate emoțiile și să ascult doar faptele".)

Dacă vrei să aplici acest lucru acasă, trebuie să intri în prelungiri. După cum am spus și mai devreme, când bărbații au de-a face cu o problemă de suflet, se simt responsabili să-și facă datoria, după „rețeta" următoare: se pun emoțiile într-o cutie, circumstanțele obiective într-o alta, se ignoră cutia unde sunt emoțiile ca să se poată ajunge la o soluție.

Dar acest lucru poate crea mari probleme. Suntem prea preocupați să *ignorăm* sentimentele soției; credem că ne stau în calea rezolvării adevăratei probleme – și nu ne dăm seama că ele dețin de fapt cheia acelei probleme. Credem că ea e „prea sentimentală" și că asta îi încețoșează gândirea. În plus, uităm că, lăsând la o parte faptul că sentimentele joacă un rol important în viața femeilor, acestea pot să aibă de asemenea o gândire analitică *și* să trăiască emoții puternice în același timp. E nevoie doar de cineva care să le asculte ca ea „să răzbească în continuare".

Așa încât, pentru a asculta *așa cum are ea nevoie*, trebuie să ne abținem, cel puțin la început, să facem ceva ce ne vine spontan: și anume, să dăm o soluție. Să nu ne avântăm să facem ceva ce pare inițial și mai nelalocul lui. În loc să-i filtrăm sentimentele și să ne concentrăm asupra problemei, trebuie să învățăm să filtrăm problema ca să ne concentrăm pe sentimentele ei în legătură cu acea problemă.

Trebuie să învățăm să filtrăm problema ca să ne concentrăm pe sentimentele ei în legătură cu acea problemă.

În exemplul acela pe care vi l-am dat cu CNN-ul, Shaunti nu avea nevoie de încurajare din partea mea sau de sfaturile mele de expert despre cum să rezolve problema cu CNN. Era deja la curent cu toate aceste lucruri. Ea, de fapt, avea nevoie să o îmbrățișez, să aud ce îmi spunea și să-mi dau seama cum se simțea. Aș fi putut să-i spun: „Îmi pare rău. Știu că erai așa de încântată să apari la CNN și cred că ești tare dezamăgită".

Dacă se întâmplă să nu știi ce trebuie să faci într-o anumită situație, femeile ne îndeamnă să le întrebăm pur și simplu. „Draga

mea, vrei să te ajut sau doar să te ascult?" (Și ține minte, ascultă ca să-i afli sentimentele.)

A doua repriză de prelungiri
Împărtășește-i sentimentele și spune-i că are dreptate.
(Ce cred cei mai mulți bărbați: „Dacă s-ar învăța să nu se mai lase în voia sentimentelor, ar fi mai fericită".)

Acum știi: Are nevoie să înțelegi cum se simte. Pune-te în locul ei: nu are habar că o înțelegi cu adevărat dacă nu îi *arăți*. Demonstrează-i că o asculți. Repetă câteva cuvinte din ceea ce a spus – vei merge direct la țintă.

Astfel, dacă îi spun lui Shaunti: „Cred că ai fost tare dezamăgită că CNN nu s-a ținut de promisiune", am dat golul final și *i-am rezolvat și problema.*

Shaunti îmi spune că sunt, practic, două feluri de a împărtăși sentimentele celuilalt, și amândouă sunt importante.

1. *Împărtășește-i sentimentele*: „te simți dezamăgită".

Dar nu e numai atât. Aici e momentul în care se poticnesc toți bărbații.

2. *Dă-i dreptate, consoleaz-o, chiar dacă nu ești de acord cu felul în care gândește.*

Dacă a-i împărtăși sentimentele înseamnă a-i spune: „Îmi pare rău că te-ai simțit dezamăgită", când îi dai dreptate ar trebui să îi zici: „Știi, nu e nimic rău în faptul că te-ai simțit dezamăgită". Dacă stai să te gândești, nu există un mod în care „ar trebui" sau „nu ar trebui" să se simtă. Poate nu suntem de acord cu *ipoteza* care a generat acel sentiment, dar ea simte ceva, se simte într-un anumit fel. Și este inutil și chiar lipsit de respect a încerca să o convingi să renunțe la acel sentiment.

„Când îi dai dreptate ar trebui să îi zici: „Știi, nu e nimic rău în faptul că te-ai simțit dezamăgită".

Iată ce ne-au spus câteva din femeile cu care am discutat despre acest subiect:

- „Dacă încearcă să mă convingă să nu mă mai simt așa nu va reuși. De fapt, mă face să mă simt groaznic, ca și cum soțului meu nu i-ar păsa deloc cum mă simt".

• „Bărbații nu-și dau seama cât de mult contează pentru noi să ne dea dreptate în privința sentimentelor noastre chiar dacă li se par iraționale sau exagerate. Dacă bărbații ar avea măcar o idee despre cât de important este acest lucru, s-ar reduce la jumătate durata certurilor ori discuțiilor noastre prelungite".

Bineînțeles, vine la un moment dat vremea să clarificați anumite nelămuriri. Pe moment, însă, când femeia îți împărtășește emoțiile prin care trece, nu faci bine dacă îi spui (chiar dacă asta este ceea ce crezi), „N-ar trebui să te simți astfel".

AVERTISMENT:
NU ÎNCERCAȚI SĂ FACEȚI ASTA ACASĂ!
„Cum să nu ascultăm".

Nu îl supără cu nimic mai rău pe un bărbat decât atunci când își dorește sincer să reușească (să fie iubitor și util), dar face doar greșeli. Ea se simte jignită sau furioasă, sau ambele. Dintr-o dată, bărbatul ei poartă toată vina. Unele sfaturi pe care ți le recomand: într-o discuție aprinsă, *niciodată...*

• să nu-i spui că exagerează,
• să nu te îndoiești de versiunea ei,
• să nu te întrebi cu voce tare ce perioadă a lunii se apropie,
• să nu-i spui să înceteze cu plânsul sau
• să nu-i aplici o corecție morală („Ești sigură că nu ești doar invidioasă?")

O iei ca pe un atac la persoană

Sunt primul care recunoaște că, atunci când se încing spiritele, mai ales dacă e vorba de relația noastră, trag concluzia că soția mea are ceva cu *mine*. Dacă Shaunti e nefericită, eu, la fel ca alți bărbați, cred că e de părere că am dat-o în bară.

Dar îmi dau seama că, de obicei, pe o femeie nici nu o interesează reușita bărbatului. În schimb, de vreme ce multe femei își procesează gândurile și sentimentele discutând despre ele, au nevoie să-și poată împărtăși sentimentele, iar noi să le ascultăm.

Și singura cale prin care putem face acest lucru este ca noi să nu devenim defensivi și să o luăm ca pe un atac la persoană.

Iată ce ne-a mărturisit o femeie care a participat la sondaj despre ce își dorea ea cel mai mult ca bărbatul ei să știe:

Atunci când îi spun cum mă simt în legătură cu relația noastră, încerc să-mi împărtășesc sentimentele ca să le putem discuta amândoi. El o ia drept critică și mi-o întoarce ca și cum eu aș fi de vină că am început acea discuție. Îmi spune: „Nu fac niciodată ce trebuie" sau „Nu te pot mulțumi niciodată", ceea ce nu este adevărat. Așa că problema rămâne mereu nediscutată. Aș vrea să înțeleagă că e important să fim în stare să vorbim despre aceste lucruri și să înțeleagă că nu vreau să-l critic.

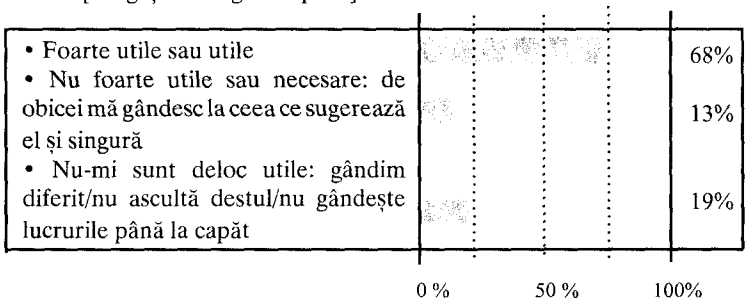
Când lucrurile capătă o notă prea personală, trebuie să ne înfrânăm instinctul de bărbat și să nu încercăm să ne punem la adăpost, să ne apărăm sau, și mai rău, să atacăm în plină forță. E mai bine să lăsăm deoparte instinctul defensiv și să ne concentrăm să putem asculta așa cum trebuie *chiar dacă ne simțim ținta* atacului, ceea ce poate nici nu suntem la urma urmelor. În schimb, să ne gândim că este o șansă importantă de a investi în relație și de a-i arăta iubirea noastră într-un fel în care ea să o *simtă* cu adevărat.

Este o șansă importantă de a investi în relație și de a-i arăta iubirea noastră într-un fel în care ea să o simtă cu adevărat.

Să știi: că ea *într-adevăr* te apreciază

Dacă ascultăm cum trebuie, trecem de această etapă la faza soluțiilor de vindecare a rănilor. Am văzut deja că 60 la sută din femeile participante la sondaj erau de părere că sugestiile nu sunt deloc binevenite dacă soții lor nu le ascultă mai întâi și nu le oferă sprijin sufletesc. Dar, mai apoi, le-am rugat să lase deoparte sentimentele legate de sprijinul emoțional din partea bărbaților și să ne spună ce simțeau efectiv față de sugestiile lor? Răspunsul ne-a uimit. Mai mult de două treimi ne-au spus că le considerau sugestii „utile" și putem deduce că mai mult de 80 la sută *erau de acord* cu sugestia oferită! Doar 19 la sută ne-au spus că nu era o soluție bună.

Amintiți-vă de momentele în care v-ați aflat în genul de situație descris în întrebarea anterioară. Lăsând deoparte sentimentele pe care le aveți față de sprijinul emoțional din partea soțului/a prietenului vostru, spuneți cât de utile și de valoroase considerați aceste sugestii? [Alegeți un singur răspuns]


• Foarte utile sau utile
68%
• Nu foarte utile sau necesare: de obicei mă gândesc la ceea ce sugerează el și singură
13%
• Nu-mi sunt deloc utile: gândim diferit/nu ascultă destul/nu gândește lucrurile până la capăt
19%
0 %
50 %
100%

Toate datele din acest capitol indică un principiu adesea ignorat de un bărbat care vrea să aibă o relație fericită: *Persoana care ascultă cum trebuie deține o putere extraordinară.*

Dacă putem învăța să ascultăm așa cum are ea nevoie, avem o mare putere de a îndepărta emoțiile conflictuale, de a accepta felul în care se simte și de a-i da dreptate și, *apoi,* bineînțeles, puterea de a o ajuta să găsească soluții.

Mai mult decât toate, însă, atunci când o ascultăm, deținem marea putere de a-i spune femeii la care ținem că este cu adevărat iubită. După cum ne-a mărturisit o femeie: „După ce purtăm o discuție importantă, îmi vine pur și simplu să îl sărut și să îi spun cât de mult îl prețuiesc".

6
REFUZUL EI DE A FACE SEX NU ARE LEGĂTURĂ CU TINE

Cum dorințele ei sunt dictate de felul unic în care este alcătuită și de ce egoul tău nu ar trebui să aibă de suferit

Fizic vorbind, femeile simt mai puțin nevoia de sex decât bărbații – fapt care, de obicei, nu are legătură cu farmecul bărbaților.

Acest capitol va fi ultimul test al bărbăției tale. Te voi ruga să faci două lucruri în același timp:

1. Să gândești limpede
2. Despre sex

Am observat, și poate ai observat și tu, că cele două activități pe care noi, bărbații, le facem atât de bine separat – să gândim limpede și să facem sex – nu reușim, spre marea noastră rușine, să le facem deodată.

Așa cum am aflat după ce am primit o doză serioasă de adevăr adevărat de la un grup de aproape 450 de femei din Colorado. Stăteam în mijlocul lor, singurul mascul de acolo, ascultând-o pe Shaunti cum prezenta ceea ce aflase despre bărbați în timpul documentării la cartea *Doar pentru EA.* A fost o experiență stranie, dar totodată minunată.

Iată partea minunată – cel puțin la început. A avut loc o discuție aprinsă cu întrebări și răspunsuri în care aproape *toate* întrebările erau despre sex! M-a uimit într-atât faptul că doamnele se gândeau destul de mult la sex, încât nu-mi venea să cred ce întrebări puneau. Acasă, pe vremuri, în Atlanta, făceam mare caz

împreună cu prietenii despre dorința femeilor de a face sex mai mult decât am fi crezut noi.

Să derulăm acest episod al studiului aprofundat pe care Jeff și Shaunti l-au realizat în cadrul unor grupuri de femei pentru cartea de față. Am trecut peste senzația de stranietate, dar, din păcate, a dispărut și partea aceea minunată de la început. Ceea ce aud, în schimb, nu corespunde *deloc* cu ceea ce știam de pe vremuri. În cele din urmă încerc să le descriu femeilor, într-un mod mai elevat, obsesia absolută pe care o au partenerii lor cu privire la sex.

Femeile din grup mă privesc politicos. În cele din urmă, una dintre ele mă anunță plină de menajamente: „Ei bine, cartea lui Shaunti a subliniat cât de mult contează sexul pentru bărbat, ca el să se simtă împlinit emoțional, iar femeile se întrebau, probabil, cum să abordeze aceste nevoi".

Bine, îmi spun în gând. *Super. Nimic rău în asta!*

Ea observă, însă, că gândul meu încă nu se limpezește. „Și *nu* pentru că își doresc să facă atât de mult sex", continuă femeia. „Multe femei nu simt aceeași nevoie *să facă* sex ca și bărbații. Așa că ele încearcă, de fapt, să-și dea seama cum să reacționeze!"

Disperat, îi arunc o privire întrebătoare soției mele. Dar Shaunti îmi face deja semn din cap că da. „Cu părere de rău", a spus ea. „Asta este exact ce se întâmplă".

O scăpare grosolană

Cum de n-am reușit eu, un bărbat inteligent, căsătorit și extrem de atrăgător, să-mi dau seama de ceea ce credeau despre sex acele 450 de femei? Și nu numai că nu mi-am dat seama. Ce *credeam* eu că aflasem venea *în contradictoriu* cu ceea ce spuneau ele de fapt.

„Dacă nu te costă nimic să faci sex și te și distrezi pe deasupra, cum se poate ca ea să nu vrea multă distracție pe gratis?"

După ce mi-am petrecut ore în șir studiind rezultatele sondajelor și ascultând ce spuneau femeile din grupurile de studiu, am ajuns să cred că scăparea mea grosolană este a tuturor soților. Credem că bărbații și femeile sunt creaturi identice, cu mici diferențe de părți anatomice. Credem că suntem alcătuiți la fel din punct de vedere sexual. Iar atunci când apare o nepotrivire, nu știm de ce. Unul dintre prietenii mei se întreba nedumerit: „Dacă nu te costă nimic să faci sex și te și distrezi

pe deasupra, cum se poate ca ea să nu vrea *multă* distracție pe gratis?"

Știm faptul că în unele căsnicii femeia este cea care tânjește după mai mult sex, una din patru, conform sondajului nostru. Dacă te afli în această situație, nu ești singurul. Unele soții ne-au mărturisit că ea și soțul se află, din fericire, pe aceeași lungime de undă, spre invidia tuturor. Dar nu ne permitem, din motive de spațiu, să vorbim despre această categorie, prin urmare, ne vom ocupa doar de cei mai mulți dintre soți care vor „mai mult și mai bine", dar nu știu ce să facă în această privință.*

Din fericire, soluții există, iar documentația noastră le aduce veşti bune bărbaților care se află în această situație. În special următoarea: majoritatea femeilor sunt cu adevărat interesate de ceea ce dorește bărbatul lor. Și, în plus, sunt *cu adevărat* interesate de sex. Își doresc cu adevărat să aibă o viață sexuală împlinită.

Dar ca să ajungem până în acel punct, va trebui să încercăm să „gândim limpede".

O surpriză neașteptată despre sex: „Nu e din cauza ta"...

Dacă ești ca toți ceilalți soți, vrei probabil să ai parte de mai mult sex cu soția ta decât faci în realitate. Povestea nu se încheie aici. Știu asta, fiindcă în sondajul specializat făcut de Shaunti în *Doar pentru EA*, un procent de 97% dintre bărbați au declarat că „a face destul sex" nu era suficient – își doreau să se simtă cu adevărat doriți de soțiile lor.

Tu vrei ca soția să te dorească cu adevărat, dar să știi că nivelul mai scăzut al dorinței ei sexuale nu are nimic de-a face cu atracția ta ca bărbat.

Bărbații au o puternică nevoie emoțională de a se simți *doriți* de către soțiile lor, iar ei privesc totul din această perspectivă: *Mă simt sau nu dorit de către soția mea?* Dacă simțim cu adevărat că soția ne dorește, sexual vorbind, ne simțim încrezători, puternici, plini de viață și iubiți. Dacă nu, suntem deprimați, furioși și singuri. Și atunci nu mai contează de cât sex avem parte.

Iată unde apare neînțelegerea dintre un soț și o soție. Sondajele ne-au arătat un adevăr surprinzător, greu de crezut, dar extrem de încurajator pentru bărbați:

* Acestea fiind spuse, dacă ai o căsnicie care se numără printre cele 25% din cazuri în care soția e cea care vrea mai mult și ați dori să aflați mai multe detalii, vă recomandăm volumul *A Celebration of Sex (Laudă sexului)*, de dr. Douglas E. Rosenau.

Poate ar fi bine să mai citești asta încă o dată. Și dacă te gândești mai îndeaproape sunt, de fapt, vești bune pentru cei 99,9% din noi care nu arătăm ca Tom Cruise.

Vrei ca soția să te dorească cu adevărat, dar să știi că entuziasmul scăzut pentru sex nu are de-a face nimic cu atracția ta.

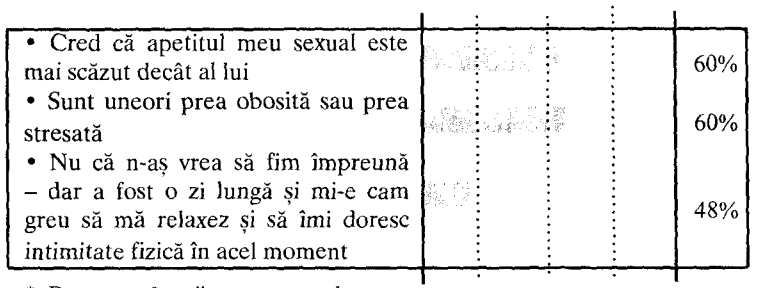
Iată datele: printre femeile din sondaj care au răspuns că doreau mai puțin sex decât bărbatul lor, un procent de 75% au răspuns că asta nu avea *nimic* de-a face cu atracția lui sexuală, cu știința lui de a face sex sau cu masculinitatea lui. De fapt, din restul de 25%, mai puțin de *4 procente* au spus că interesul lor scăzut pentru sex se datora faptului că soții lor nu erau „atrăgători sau seducători"! (Principala cauză a celor 21% dintre femei care au ezitat a fost lipsa de anticipare a plăcerii, inclusiv din motive fizice.)

Una dintre femeile participante la sondaj a vorbit în numele celor ce reprezintă impresionantul procent de 96% și ne-a mărturisit că lucrul pe care și-l dorea cel mai tare era ca soțul ei să știe că „în ciuda faptului că nu sunt dornică de sex la fel de des ca el, îl iubesc mult și îl găsesc foarte atrăgător".

În continuare vă voi prezenta cele trei motive principale (date de majoritatea femeilor) atunci când li s-a cerut să explice de ce sunt mai puțin dornice de sex.

Rezultatele ne arată că, deși există cu siguranță factori determinanți, frecvența diferită cu care se manifestă dorința sexuală *nu* e din cauză că o soție nu-și dorește soțul. În marea parte a cazurilor, este valabil clișeul următor: „Să știi că nu ești tu de vină. Eu sunt".

Răspunsurile au fost date de femei care au spus că sunt mai puțin dornice să facă sex decât soții lor.*


• Cred că apetitul meu sexual este mai scăzut decât al lui
60%
• Sunt uneori prea obosită sau prea stresată
60%
• Nu că n-aș vrea să fim împreună – dar a fost o zi lungă și mi-e cam greu să mă relaxez și să îmi doresc intimitate fizică în acel moment
48%
0 %
50 %
100%

* Deoarece femeile au putut alege mai multe răspunsuri, procentajul nu totalizează exact 100%.

Dacă gândești încă limpede, te împotmolești într-o situație aparent imposibilă: *Totuși, dacă îmi găsesc soția atrăgătoare și o iubesc, eu nu mă pot pune în situația în care să nu-mi doresc să fac destul de des sex cu ea! Cum poate ea, în schimb, să fie astfel?*

Frecvența diferită cu care se manifestă dorința sexuală nu este de obicei din cauză că o soție nu-și dorește soțul.

Nu uita, însă, că așa gândim noi, bărbații, iar de data aceasta încercăm să aflăm cum gândește *ea*. Lasă deoparte pentru moment această situație aparent imposibilă și ghidează-te după următoarea întrebare:

„Dacă nu sunt eu de vină, ce poate să *fie* atunci?"

„Dacă nu sunt eu de vină...?": Cinci adevăruri despre femei și sex

Împreună cu Shaunti vă vom dezvălui ce ne-au spus femeile despre apetitul lor sexual și despre ceea ce doresc să-i ofere și să primească de la bărbatul lor. Aceste cinci revelații, pe care ai face foarte bine să le crezi, pot să-ți îmbunătățească această latură a căsniciei tale.

Adevărul #1. Are un apetit sexual mai scăzut ca tine – și ar schimba această situație dacă ar putea.

Fapt psihologic #1: Cercetătorii explică nevoia mai scăzută a femeii de a *iniția* actul sexual prin cantitatea mai mică de testosteron și de alți hormoni sexuali asertivi produși de femei comparativ cu nivelul acestor hormoni la bărbați. Asta nu înseamnă că nu vrea sau nu îi place o dată ce a început să facă sex, doar că, de obicei, nu se gândește prima la așa ceva.

Asta nu înseamnă că nu vrea sau nu îi place o dată ce a început să facă sex, doar că de obicei nu se gândește prima la așa ceva.

Majoritatea dintre noi cunoaștem acest fapt – faptul psihologic #2 – dar îl uităm de obicei. De fapt, în fiecare seară. Îl uităm fiindcă nu putem să vedem adevărul din spatele lui, mai ales când ea spune sau ne dă de înțeles că „nu" chiar din clipa în care te arăți interesat sexual. Recunoaște – nu te mai gândești chiar atunci să analizezi diferențele fiziologice dintre tine și soția ta.

O secreție mai scăzută de hormoni sexuali asertivi =un apetit sexual mai scăzut.

Să privim obiectiv la unele implicații pe care le are fiziologia ei:

Atenție, nu am spus că *nu* are apetit sexual deloc, ci că are *mai puțin,* un aspect de care nu mai trebuie să *ne* simțim responsabili.

După cum au explicat unii experți, e vorba aici de o problemă complexă, care se reduce, însă, la simplul fapt că, în realitate, există două tipuri de dorință. Bărbații produc mai mult testosteron, ceea ce dă naștere la o dorință sexuală „asertivă", pe când femeile produc mai mult estrogen, care dă naștere la o dorință sexuală „receptivă". Ceea ce le face *disponibile*, dar nu atât de doritoare încât să inițieze actul.*

În plus, studiile recente au arătat că o metodă anticoncepți-onală folosită în mod obișnuit (pastila) poate să reducă și mai mult libidoul.

Filmele, serialele și reclamele înrăutățesc situația, sugerân-du-ne faptul că, dacă ești „un mascul feroce", toate femeile din jurul tău îți vor cădea la picioare.

Când le-am întrebat pe femeile din sondaj care era lucrul pe care și-l doreau cel mai tare ca bărbații lor să-l înțeleagă, una dintre soții s-a exprimat astfel: „Vreau să știe că nu înseamnă că-l iubesc mai puțin doar pentru că apetitul meu sexual nu este la fel de intens ca și al lui.

Un nivel mai scăzut de hormoni asertivi = șanse mai mici de a iniția actul sexual

Iată ce am citit într-o carte: „Receptiv nu înseamnă neapărat pasiv, [ci] disponibil, și poate dornic, dar fără inițiativă..."** În legătură cu acest subiect, am primit recent un e-mail interesant de la un bărbat a cărui soție citise cartea lui Shaunti, *Doar pentru EA*.

Soția mi-a explicat că ea nu avea pur și simplu impulsul fizic de a iniția actul sexual. Când facem dragoste, spune că îi place. Problema este că, altfel, nu ar veni

* Volumul *Laudă sexului* de dr. Douglas E. Rosenau se ocupă de partea fiziologică mai în detaliu.

** Citat complet din pag. 125 din *The Alchemy of Love and Lust (Alchimia iubirii și a plăcerii)*, de Theresa Crenshaw. „Impulsul biochimic pe care îl numim impuls sexual se manifestă în principiu sub două forme: agresiv și receptiv. Impulsul sexual agresiv nu este controlat doar de testosteron, așa cum cred mulți, ci și de vasopresină, DHEA, serotonină, dopamină și LHRH. Impulsul sexual receptiv... a fost dintotdeauna neglijat. Receptiv nu înseamnă neapărat pasiv [ci] disponibil, și poate dornic, dar fără impulsul de a iniția actul sexual".

niciodată cu inițiativa de a face sex, pe când, în ce mă privește, nu-mi amintesc vreodată când să *nu* fi avut chef de sex! După ce a citit *Doar pentru EA,* soția mea a înțeles, din fericire, ce mult contează sexul pentru mine și a început chiar ea să facă primul pas. Face asta fiindcă vrea să-mi arate că mă iubește. Și nu e în zadar...

Nivel mai scăzut de hormoni sexuali asertivi = mai susceptibilă de a fi cu gândul în altă parte decât la sex

O femeie dintr-un grup de studiu ne-a spus:

Nu prea simt nevoia de a căuta plăcerea fizică prea des. Dacă ar fi după mine, *aș* face-o o dată la zece zile. De celelalte ori facem sex fiindcă are el nevoie. Pentru mine, asta înseamnă că suntem împreună, fără ca nimeni să ne întrerupă, e o cale de a-i capta întreaga atenție. Nu spun că din punct de vedere fizic nu e extraordinar o dată ce am început, fiindcă este! Doar că mie nu-mi vine, de obicei, să fac primul pas.

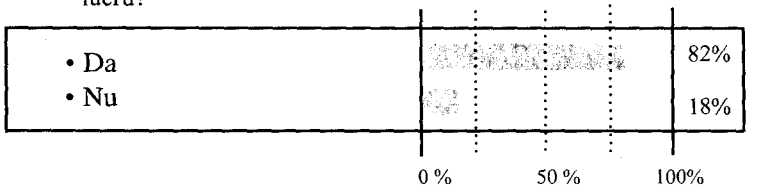
Cum ar fi zgomotul din camera copilului. O durere de cap. Stresul gândurilor care se acumulează la sfârșitul zilei. Epuizare.

Nu sunt doar invenții de-ale ei. Din cauza impulsului ei sexual diminuat, femeia e mai sensibilă la acest gen de piedici și le percepe mai intens decât noi. O femeie a spus: „Se pare că pentru bărbați, sexul este o cale de se liniști sau de a se scăpa de oboseală. Femeile sunt nevoite să treacă peste oboseală ca să vrea să facă sex".

Am și vești mai bune. Femeia din viața ta nu numai că nu inventează scuzele de a scăpa de sex, ci *și-ar schimba, dacă ar putea, receptivitatea sexuală.* Iată ce ne indică datele:

(Răspunsuri date de femeile care au spus că vor mai puțin sex decât bărbații lor.)

Dacă, printr-o minune, ați putea să vă schimbați impulsul sexual și/sau unele motive pentru care nu vreți să faceți atât de des sex ca soțul vostru, v-ați dori acest lucru?



Poți observa că mai mult de opt din zece soții ar prefera să facă sex la fel de des ca soții lor... dacă s-ar putea. (La femeile cu o căsnicie fericită, aproape 100% au simțit această dorință.)

Adevărul #2. Ea are nevoie de mai mult timp de încălzire decât tine.

Motorul sexual al unui bărbat este în permanență turat. Îți ridici piciorul de pe ambreiaj și pornești. Nu e valabil și pentru femeie. Motorul ei sexual are nevoie de încălzire, după care, însă, pornește la fel de tare ca al nostru.

Una dintre femei ne-a spus:

> Aș vrea ca soțul meu să înțeleagă că, oricât de mult îmi place să fiu cu el, intim vorbind, de multe ori am nevoie de timp mai îndelungat „să mă pornesc". Alerg după copii toată ziua, fac curățenie, mâncare și altele. Sexul mă ajută să mă destind, dar am nevoie de un pic de ajutor. El presupune că, dacă este pregătit, ar trebui și eu să fiu la fel. Devine frustrat fiindcă are impresia că nu mă simt bine cu el. Totuși, cu un pic de răbdare din partea lui, ne-am putea bucura amândoi mai mult de acest act.

Există piedici în calea sexului?

O altă femeie a făcut o descriere extrem de expresivă.

> Nu că n-aș *vrea* să fac dragoste, dar la sfârșitul unei zile interminabile cu cei patru copii ai noștri, mintea mi-e precum un vas de croazieră care se îndreaptă spre un port... portul fiind perioada aceea de liniște pe care o așteaptă orice mamă, când copiii dorm deja, treburile sunt terminate, iar casa este cufundată în tăcere. Și de-abia întrezăresc acel port că soțiorul meu se întoarce în pat înspre mine și îmi spune: „Ce faci tu acolo?!" Nu că n-aș vrea să fiu cu el, dar imaginați-vă că, psihic vorbind, e ca și cum aș încerca să opresc un vas de croazieră care înaintează cu toate motoarele pornite și să-l întorc pe loc. Nu pot să-mi închei ziua și să fiu gata să fac altceva cât ai clipi din ochi, așa cum reușește el.

Multe alte femei sunt de acord cu ceea ce a spus una dintre ele legat de ce își dorea cel mai tare ca soțul ei să știe: „Oricât de

mult îl iubesc, sincer și profund, trupul meu nu are același apetit sexual pe care îl are al lui *înainte de a fi angajați în același act* [sublinierea îmi aparține]. Dar după aceea sunt *foarte* tare implicată în acel act".

Ea are nevoie fie să o iei încet, fie de „o perioadă de anticipare".

Partea cu „foarte tare implicată în acel act" este o veste bună. Dar pentru a ajunge acolo, trebuie să facem practic două lucruri. 1) Ea are nevoie să o iei încet, să-i dai creierului ei o șansă de a te ajunge din urmă sau și mai bine, 2) ea are nevoie de „o perioadă de anticipare".

Știu că noi, ca bărbați, credem că, dacă am fi destul de atrăgători, sexul ar veni spontan, fiindcă soția nu s-ar mai putea dezlipi de noi. Nu uitați, însă, că motorul ei are nevoie de încălzire. Ca exemplu de „anticipare", una dintre femei ne-a mărturisit:

> Nu reușim să fim singuri, eu și soțul meu, în prea multe seri, dar într-o seară am ieșit împreună și, în timp ce luam cina, el mi-a șoptit la ureche: „De-abia aștept să ajungem acasă pentru desert". Am înțeles că desertul eram eu și nu-mi amintesc să fi mâncat vreodată în viața mea mai repede decât atunci. De-abia așteptam să ajungem acasă.

Adevărul #3. Trupul tău (nu contează cât ești de mascul) nu va trezi în ea dorința automat.

Ar fi mai bine să stai jos. Respiră. Limpezește-ți mintea. Să știi că presupunerile tale de bărbat ca toți bărbații *nu* îți vor folosi și de această dată.

Să vedem pentru început cum gândești *tu*. Vezi o femeie atrăgătoare, și corpul tău se simte atras de ea. Pe loc. Dacă femeia aceea atrăgătoare este sumar îmbrăcată, reacția ta fizică este și mai puternică. E comparabilă cu atracția exercitată de un magnet.

Soția ta însă nu e la fel ca tine. Nu este excitată doar când vede ce „mascul feroce" ești. Dacă arăți extrem de bine și de sexy, ea *va* observa asta și te *va* găsi atrăgător. Dar fii atent, *trupul ei încă nu tânjește după trupul tău.*

Iată ce conversație au avut un soț și o soție căsătoriți de mult timp:

> Ea, dându-i vestea șocantă: „Nu există nici o părticică din corpul tău care să mă atragă și să mă facă să vreau să mă culc cu tine".

Femeile pot fi excitate în alte moduri, mai subtile, dar la fel de puternice.

El, nevenindu-i să creadă: „Am crezut că sunt sexy și chipeș. Întotdeauna mi-ai spus asta!"

Ea, calm: „Ești. Dar asta nu are legătură cu motivul pentru care vreau să fac dragoste cu tine".

Observându-i privirea lipsită de expresie, ea a continuat: „Într-adevăr. Trupul tău gol nu are nimic care să mă excite, decât *după* ce începem actul sexual".

El, cu greu găsindu-și cuvintele: „Dar... eu... cum?"

Ea, liniștindu-l „Dragă, îmi place și de tine, și trupul tău gol. E chiar frumos și tu ești al meu. Dar nu e ca și cum trupul meu tânjește după al tău".

El, cu avânt: „Ce... ce părere ai de mine în geaca mea neagră de piele? Întotdeauna când o port te uiți la mine galeș. Deci...?"

Ea: „Nu, nici chiar atunci când porți geaca aceea. Arăți super și îmi doresc să fiu cu tine. Dar, după cum îți spuneam, fizic, trupul meu nu este excitat *deloc*!"

Adevărul pentru noi, bărbații obișnuiți, este că soțiile ne pot găsi atrăgători, dar nu sunt excitate doar de acest simplu fapt. Femeile pot fi excitate în alte moduri, mai subtile, dar la fel de puternice. Și asta ne duce la un alt aspect legat de sex pe care majoritatea bărbaților l-au auzit în repetate rânduri... dar nu le-a convenit niciodată pe deplin.

Adevărul #4. În ce o privește, sexul începe din inimă.

Capacitatea trupului ei de a reacționa sexual față de tine este în strânsă legătură cu felul în care se simte *emoțional* în acel moment. Dacă inima ei nu-i spune nimic, toate butoanele de pornire a actului sexual sunt aproape oprite. Chiar dacă îți pui geaca neagră de piele.

În consecință: În vreme ce tu s-ar putea să o dorești cu ardoare chiar dacă de dimineață s-a purtat urât cu tine, pentru *ea* contează mult cum ai tratat-o în dimineața respectivă. Apropo, nu că ar ține evidența. Dar nu poate să facă altfel. În ceea ce o privește, cele două aspecte – ce simte în inima ei pentru tine și felul în care reacționează din punct de vedere sexual – se contopesc și devin unul și același lucru.

O femeie i-a dat următoarea explicație soțului ei: „Am puterea să te excit prin felul cum arăt. Dar puterea ta stă în felul în care te-ai purtat cu mine astăzi. Totul se leagă de sentimente".

În ceea ce o privește, cele două aspecte – ce simte în inima ei pentru tine și felul în care reacționează din punct de vedere sexual – se contopesc și devin unul și același lucru.

Am discutat destul de mult despre nevoia soției tale de apropiere și susținere, despre cum „să te comporți față de ea astăzi", în capitolele 2 și 4. Sigur nu ți-ai dat seama că ne referem și la sex!

Există, bineînțeles, și o consecință adversă a nevoii de „a începe din inimă": sentimentele ei pot avea de suferit. Shaunti se gândea că, atunci când o relație devine tensionată și soția spune: „Îți pasă de mine doar când ai chef de sex", nu uita că prin definiție ea se simte neglijată – și poate chiar folosită.

Tu poate încerci să faci dragoste cu ea *ca să* „îmbunătățești situația", să reînvii acele sentimente de apropiere, dar femeile nu asta așteaptă de la tine. Atunci când se simte înstrăinată sau rănită emoțional, sexul nu este soluția – ci poate să înrăutățească lucrurile.

Adevărul #5. Tânjește după plăcere la fel de tare ca tine, și dacă nu ajunge să o simtă, ea poate deveni reticentă.

S-ar putea să fie cam dificil, dar trebuie să privim adevărul în față: unele soții nu simt plăcere fizică atunci când au relații intime cu soții lor. Conform sondajului nostru, este vorba de o minoritate relativ redusă de femei – doar 16% au spus că acesta era motivul pentru care doreau mai puțin să facă sex. Totuși, asta înseamnă că într-una din șase sau șapte căsnicii există o problemă. Iar dacă vrem cu adevărat să aducem acest subiect în discuție cu soția noastră, trebuie să lăsăm deoparte atitudinea defensivă și să auzim ce are ea de spus. Vom reuși atunci să aflăm dacă acesta este motivul pentru lipsa ei de interes.

O femeie i-a scris lui Shaunti:

> Bărbații cred că femeile nu sunt la fel de interesate de sex ca ei. Totuși, unii ar trebuie să știe că soțiile lor nu ajung să simtă satisfacție sexuală. S-ar putea să trăiască din plin derularea actului, dar poate nu ‚până la sfârșit'. E un subiect destul de dificil și multe femei nu doresc să

vorbească despre asta fiindcă nu vor să-și deprime soțul sau să-l facă să se simtă neputincios. Prin urmare, ele nu îi spun nimic ca să nu-l jignească, în detrimentul propriilor sentimente. Dacă o femeie nu trece de linia de sosire, alergarea în cursă nu i se va mai părea destul de tentantă, ceea ce o va determina ca data viitoare să găsească scuze să se sustragă.

Să ne imaginăm cum ar fi „să tot pornim", sexual vorbind, dar să „nu mai ajungem niciodată la destinație" și atunci ne-am putea da seama cât de frustrant și demotivant ni s-ar părea totul.

În mod clar, este momentul ca tu și cu mine să ne debarasăm de orgoliul nostru van, să ne punem eventual geaca de piele neagră, așa doar pentru noroc, și să pornim în căutarea unor răspunsuri.

Ghid pentru soții obișnuiți

Când unul dintre prietenii mei a auzit că scriam acest capitol, a râs. „Dacă asta îi va face pe soții obișnuiți să aibă parte de sex de cel puțin doisprezece ori mai mult pe an, acei bărbați vă vor ridica statui în parcurile orașelor din întreaga țară".

Așa că am să vă spun următoarele, ca să-mi asigur o șansă spre nemurire.

„Dacă asta îi va face pe soții obișnuiți să aibă parte de sex de cel puțin doisprezece ori mai mult pe an, acei bărbați vă vor ridica statui în parcurile orașelor din întreaga țară".

Citiți aceste sugestii practice ca pe niște indicații de pe hartă, indicații legate de acele adevăruri atât de puțin înțelese despre care am discutat și care vă vor duce pe amândoi acolo unde doriți să ajungeți.

1) Dă-i atenție. Începe cu lucrurile mărunte.

O relație sexuală minunată pornește prin a o face pe soția ta să se simtă fericită și aproape de tine în afara dormitorului.

În timpul sondajului le-am întrebat pe fiecare dintre femeile care își doreau mai puțin sau la fel de mult sex ce puteau soții lor să facă pentru a-și mări șansele de a face dragoste mai des. Iată cele trei răspunsuri care au apărut cel mai des:

Există metode prin care soțul vostru poate să-și mărească șansele de a face dragoste cu voi mai des? Vă rog indicați în ce măsură vă ajută fiecare din ele. [Alegeți o singură variantă de răspuns]

	Nu mă ajută în mod special	Foarte util
• Să fie la fel de atent sau mai atent în plan emoțional față de mine	27%	73%
• Să creeze un context în care să-mi arate prin gesturi mărunte că mă iubește, de-a lungul zilei	29%	71%
• Să mă asculte cu atenție și să discutăm în mod regulat	33%	67%

În acest volum, vă arătăm că toate aceste lucruri „utile" care vă fac să vă simțiți apropiați sunt de fapt gesturi de zi cu zi. Iată câteva exemple din celelalte capitole:

- Să o atingi cu mâna pe spate ca să-i arăți cum să iasă dintr-o parcare
- Să-i spui că o iubești în momentul în care vă certați
- Să te ridici de la masă pentru a aduce aprinzătorul, iar ea să-și poată „închide fereastra" și să poată mânca liniștită
- Să asculți, să-ți dai seama cum se simte și să-i spui: „Regret că ai fost atât de dezamăgită, draga mea"

O relație sexuală minunată pornește prin a o face pe soția ta să se simtă fericită și aproape de tine în afara dormitorului.

2. La treabă, agent 007. (Momentul potrivit ca să-i faci curte este... mereu.)

Îmi place foarte mult acest comentariu care a apărut pe website-ul lui Shaunti: „O femeie are nevoie să se simtă sexy față de soțul ei. Mulți bărbați, însă, nu-și pierd vremea sau energia făcându-și soția să se simtă atrăgătoare *în afara* dormitorului. Asta înseamnă că, atunci când sunt în dormitor, unei femei îi este greu să-și dea seama dacă el o dorește pe ea ca persoană sau încearcă doar să-și satisfacă propriile lui nevoi. O femeie care știe că este

sexy pentru soțul ei în afara dormitorului nu-și va găsi niciodată vreo scuză ca să nu facă dragoste!"

O altă femeie măritată ne-a spus:

> Femeile vor romantism, vor să fie curtate, la fel de intens cum vor bărbații sex. Bărbații cred că femeile nu pot să-i reziste lui James Bond datorită înfățișării lui, a banilor și a mașinilor rapide pe care le are. Dar toate acestea nu au aproape nici o importanță. James Bond e un *romantic*. El face curte unei femei, flirtează cu ea, caută să o câștige. Cred că femeia e mult mai conștientă de efortul pe care trebuie să îl depună pentru a-i satisface bărbatului nevoile sexuale decât este conștient bărbatul de efortul pe care trebuie să îl facă pentru a împlini nevoia de romantism a soției. Bărbații trebuie să știe că pentru o femeie acestea două merg mână în mână!

Femeile vor romantism, vor să fie curtate, la fel de intens cum vor bărbații sex.

Poți să-i dai un telefon, să-i lași un bilet, să porți o simplă conversație sau doar să o admiri din priviri; atunci când curtezi o femeie, totul e să o observi, să-i arăți că te interesează și că ești al ei... și că ea e a *ta*. Îți aduci aminte ce ai citit în capitolul 2? Nu va sosi niciodată ziua în care ea să se simtă iubită pentru totdeauna. Ea are nevoie să simtă că, zi de zi, o alegi din nou pe ea.

3. Pregătește-o.

Noi, bărbații, nu avem nevoie de nici o perioadă de tranziție și gândul ne duce instantaneu la sex. Dar cele mai multe dintre femei nu reușesc acest lucru, așa că trebuie să ne gândim la modalități de a-i porni „motorul de anticipare" cu câteva ore înainte.

O femeie ne-a arătat cât de simplu e. „Un lucru care îi poate crea soției dispoziția necesară se poate reduce la un telefon în care începi să flirtezi cu ea sau un e-mail. Ceva de genul: 'Te-am văzut azi de dimineață cum te îmbrăcai și nu-mi pot lua gândul de la tine. De-abia aștept să văd cum te dezbraci diseară".

Ceva mai simplu nici că am mai pomenit.

O altă femeie a venit cu o propunere cu care alte femei au fost de acord, fiindcă ar putea veni în ajutorul unor bărbați, chiar dacă unora li se pare „lipsit de spontaneitate":

> Cu copiii și lucrurile pe care le am de făcut, sexul trebuie planificat la mine, ori altfel nu va avea loc. El crede că dacă am stabilit zilele pentru sex, asta înseamnă că eu doar bifez pe lista mea că am mai scăpat de o responsabilitate. De fapt, când mă gândesc dinainte că ca va fi, atunci este ca o răsplată la sfârșitul unei zile lungi. Dacă însă nu mă aștept să fac sex, actul devine o responsabilitate și un alt lucru pe care mă simt parcă obligată să-l fac. Planificarea înseamnă că el devine o prioritate, nu că este o sarcină de îndeplinit de pe listă.

4. Îmbrățișeaz-o uneori doar de dragul de a o îmbrățișa.

Unul dintre motivele principale pentru care e bine să fim apropiați în fiecare zi, chiar dacă nu avem sex în programul din acea seară, este că femeile pot să interpreteze semnale cum că sexul *este* în program și să creadă că gesturile tale nu sunt drăgăstoase doar pentru că o iubești, ci sunt motivate de dorința de a face sex. În cel mai rău caz, soția noastră trage concluzia că devenim interesați de ea doar atunci când vrem să facem sex.

Noi, bărbații, știm că acest lucru nu e adevărat. Doar că, din păcate, în agitația zilelor, uităm uneori să facem acele mici gesturi tandre pornite spontan din dragostea pentru soțiile noastre, astfel încât gândul la sex devine un impuls care ne amintește să fim un pic mai atenți cu ele.

Ce vreau să spun cu asta. Noi suntem cei care le-am obișnuit pe soțiile noastre, *de fapt,* să privească cu cinism acele gesturi de iubire și să ne suspecteze că ne urmărim interesul. Astfel că trebuie să le arătăm că nu e așa. Să ne îmbrățișăm nevasta, să-i trimitem e-mailuri peste zi, să-i facem masaj, să o ajutăm prin casă, să ne cuibărim cu ea în pat... fără să-i cerem să facă sex. Cel puțin uneori.

5. Dă-i câte o mână de ajutor prin casă. Îți va prinde bine.

În timpul sondajului, cam 60 la sută din femeile chestionate au răspuns că dacă ar fi ajutate prin casă ar crește șansele ca ele să dorească să facă sex mai des, fie și numai pentru faptul că ar avea mai multă energie! După cum e și de așteptat, marja a fost și mai ridicată (până la 70%) la femeile care lucrau sau aveau copii de vârstă școlară.

Una dintre femeile casnice ne-a mărturisit: „Mai glumesc uneori cu soțul meu. Îi spun: ‚Dragul meu, ești așa de sexy când te

privesc cum cureți câte ceva prin casă. *Mai ales* atunci când speli toaleta!' Am sentimentul că vrea să aibă grijă de mine".

Nu este doar o părere anecdotică. Un studiu recent făcut de John Gottman, un renumit psiholog matrimonial, a constatat că bărbații care se ocupă mai mult de treburile din casă se bucură de căsnicii mai fericite *și* de vieți sexuale mai satisfăcătoare.

Să dai cu mătura sau să speli vasele la sfârșitul unei zile obositoare la lucru nu este... ei bine, nu este exact motivul pentru care de-abia să aștepți să ajungi acasă! Dar, după spusele lui Gottman, acest gen de sacrificiu poate fi mai impresionant decât un buchet mare de flori.

Poți să nu te mai dai în acest carusel al sentimentului de neputință și să faci într-adevăr ceva.

6. Nu lua refuzul ei de „nu astă seară" ca ceva personal – învață din asta.

După cum am văzut, aproape în fiecare caz, ea nu *intenționează* să te refuze ca persoană, nu e „respingerea" pe care o crezi tu, și nu are legătură cu dorința ei față de tine. Da, *pare* că te respinge și o iei personal. Dar dacă reușim să limpezim lucrurile, putem fi amândoi mai împliniți.

Data viitoare, încearcă asta: învață din vorbele ei „nu în seara asta, dragul meu" și încearcă să înțelegi *de ce* îți spune nu. Pariez că vei descoperi noi căi de a-ți iubi și sprijini soția, căi pe care probabil nu le-ai observat înainte. Poți să nu te mai dai în acest carusel al sentimentului de neputință și *să faci într-adevăr ceva.*

7. Nu uita de igiena personală.

Mai multe femei, aflând că vom dedica un capitol acestui aspect, au întrebat-o pe Shaunti între patru ochi: „O să le spuneți bărbaților să se spele pe dinți, așa-i?" Destul de multe femei ne-au spus că igiena elementară o poate face pe o femeie să-l dorească sau nu fizic pe bărbatul ei. Pe vremuri, când eram doar prieteni, n-am fi uitat niciodată să ne spălăm pe dinți sau să facem duș înainte de întâlnire; de ce uităm acum, când ea ne-a devenit soție?

O femeie ne-a spus: „Vreau doar să se spele pe dinți regulat. Și aș vrea să-și radă barba înainte să ne facem de cap!"

8. Când ai dubii, întreab-o pe ea.

Acest sfat, la fel ca însăși existența acestui capitol despre sex, contravine reticenței clasei mijlocii din care provin de a vorbi

despre sex. Chiar dacă nu îți este la îndemână, întreabă-ți soția și află ce îi place și ce nu, ca să aveți o relație sexuală mai bună. Arată-i că *vrei* să știi dacă, pe lângă faptul că se bucură de cursa în sine, trece și de linia de sosire.

Nu uita, de asemenea, că, dacă nu reușiți să vă sincronizați la acest capitol, s-ar putea ca și alte lucruri să meargă prost. Nu sunt expert și nici nu dau sfaturi la vreo emisiune televizată, dar dacă ți se pare că soția te iubește însă evită să facă sex cu tine (poate din motive emoționale), asigură-te că nu există și alte probleme serioase care trebuie rezolvate. Iar în cazul în care sunt asemenea probleme, ajut-o să obțină ajutorul de care are nevoie pentru a și le rezolva.

Și mai știu un lucru: noi, bărbații, pretindem că n-avem niciodată nimic, dar dacă se întâmplă cumva să ai probleme la capitolul „performanță", ia-ți inima în dinți și adresează-te unui doctor sau consilier. Una dintre femei spunea: „Sufăr enorm că nu vrea să apeleze la ajutor medical".

Ai o viață înainte și soția ta vrea să se simtă bine alături de tine. Iată cât de clar s-a exprimat una dintre soții:

Sunt bucuroasă că facem o echipă nu doar în dormitor, dar în toate. La sfârșitul unei zile, vreau să mă simt susținută și încurajată și asta vrea și el. Și bineînțeles, sexul reușește să facă asta! Dar sunt și momente la sfârșitul unei zile când simt că nimic nu m-ar mai putea porni. Aș vrea ca el să simtă asta și să mă ajute! Mă bazez pe el. Iar eu știu că, dacă eu mă pot baza pe el, și el se va putea baza pe mine.

7
FATA DIN OGLINDĂ

Ce speră din suflet să audă de la tine femeia în spatele căreia se ascunde o fetiță – și cum să ai grijă la răspunsul pe care i-l dai

În ciuda aparențelor ei de femeie deșteaptă și sigură pe ea, soția ta este, de fapt, o fetiță care nutrește o mare nevoie ca tu să o găsești frumoasă și să ai ochi numai pentru ea

La momentul în care scriu aceste cuvinte, fetița noastră a împlinit cinci ani și este, hotărât lucru, „fata tatii". Știe și face multe pentru vârsta ei. E în culmea fericirii atunci când dansează în fața mea, îmbrăcată în rochița pe care i-a cumpărat-o Shaunti anul trecut. E roz și se înfoaie când se învârte.

Rozul și partea cu învârtitul contează mult la cinci ani. Ar trebui să vedeți cum se învârte fetița mea prin camera mare. Radiază de fericire. Se învârte la stânga, face o pauză. Se învârte la dreapta.

„Tati, uite!" strigă ea în timp ce se învârte ca să-i admir rochia. „Tăticule, uită-te la mine! Așa-i că sunt drăguță?"

Dacă ai avut vreodată ocazia să privești o fetiță cum se învârte la fel ca ea, atunci cunoști cu siguranță sentimentul pe care-l trăiesc. *Doamne, ține timpul pe loc! Te rog... fă ceva ca fetița mea să rămână așa ca și acum.*

Iată subiectul acestui capitol. Fiindcă, vedeți voi, într-un fel, fetițele nu se maturizează niciodată.

Fetița dinlăuntru

„Oare mă consideră el frumoasă?"

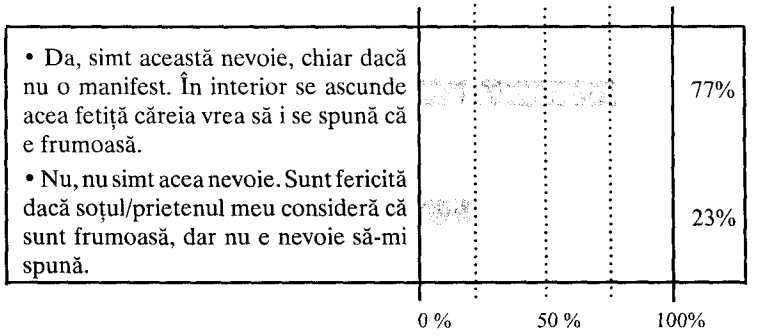
Te-ar surprinde să afli că soția ta cea talentată, harnică, sigură pe ea și matură mai pune încă (fără să o rostească) aceeași întrebare: „Crezi că sunt drăguță?" Doar că acum tu ești cel care privești. Pe tine te întreabă și tu vei hotărî cum îi răspunzi la întrebarea care o frământă. Și întrebarea nu e doar: „Sunt oare frumoasă? Ci: *„Oare mă consideră el frumoasă?"*

Într-o cultură în care femeilor li se impune să slăbească, să arate mai tinere și mai sexy, pe scurt, să arate perfect, această întrebare are consecințe devastatoare. Totuși, bărbații care au idee despre acest lucru au o șansă, pe care nici ei nu o bănuiesc, de a-și susține extraordinar de mult soțiile.

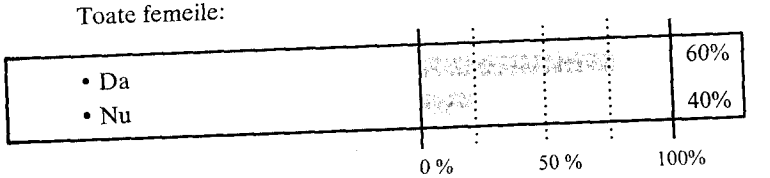
Conform sondajului, cele mai multe femei ne-au spus că nutreau o „profundă nevoie și dorință" de a ști că soțul sau prietenul le consideră frumoase. Iar femeile mai tinere erau mai susceptibile de a avea această nevoie. La femeile de patruzeci și cinci de ani și mai tinere, mai mult de trei din cinci simțeau această nevoie (77 la sută); la femeile de treizeci și cinci de ani și chiar mai tinere procentajul urca la 84%.

Făcând abstracție de felul în care credeți că arătați, simțiți o nevoie sau o dorință profundă de a ști că soțul/prietenul vă consideră frumoasă? În care dintre răspunsuri vă regăsiți? [Alegeți un singur răspuns]

La femeile de patruzeci și cinci de ani și mai tinere:


• Da, simt această nevoie, chiar dacă nu o manifest. În interior se ascunde acea fetiță căreia vrea să i se spună că e frumoasă.
77%
• Nu, nu simt acea nevoie. Sunt fericită dacă soțul/prietenul meu consideră că sunt frumoasă, dar nu e nevoie să-mi spună.
23%
0 %
50 %
100%

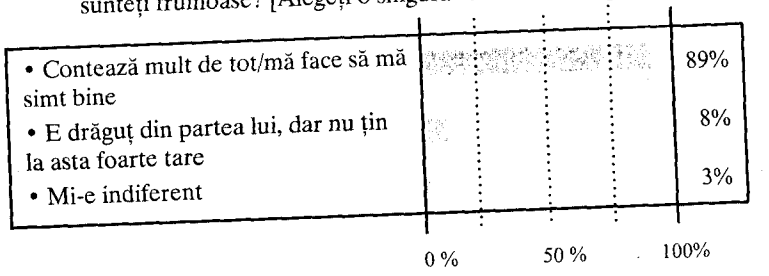
Toate femeile:



Femeile care au copii simt și mai acut nevoia ca soții lor să le spună că sunt frumoase – în procent de 85%, în funcție de vârsta copiilor. Una dintre femei a spus că lucrul pe care și-l dorea ca soțul ei să-l înțeleagă era că „femeile au nevoie să li se spună adesea că sunt frumoase și iubite".

Partea bună este că, atunci când bărbații le spun *într-adevăr* că sunt frumoase, femeile îi vor răsplăti... pe măsură! Aproape 90% dintre femei au mărturisit că aceste vorbe le făceau să se simtă bine și le înseninau întreaga zi. Iar acest procentaj era extrem de mare (77%) chiar și în rândul femeilor mai în vârstă *care spuneau inițial că nu aveau „nevoie" să audă astfel de vorbe!* Doar un număr scăzut (de trei procente) au spus că le era indiferent.

Cât de mult contează dacă soțul/prietenul vă spune că sunteți frumoase? [Alegeți o singură variantă de răspuns]



Un bărbat, o oglindă, un ciocan

Poate gândești și tu la fel ca femeile neîncrezătoare cu care a vorbit Shaunti: de ce se axează acest capitol atât de mult pe „înfățișarea" femeii? Nu ar trebui noi, ca societate, să trecem peste asta? Acest capitol *nu este* de fapt despre cum arată o femeie. *Ne înfățișează* părerea femeii despre ea însăși și ne arată că bărbatul ei are puterea de a-i insufla încredere în felul cum arată sau de a a-i distruge această încredere.

„O clipă!" Parcă te aud că spui. „Doar ea *știe* că o consider frumoasă". Oare...? I-ai spus asta de curând? I-ai mai spus-o de la nunta de anul trecut, când erați amândoi aranjați la patru ace?

Atunci i-ai spus *sigur* că era frumoasă, nu-i așa? Cu siguranță că da.

Probabil că da.

Și eu cred că soția mea e frumoasă, dar până nu am ajuns să discutăm despre acest capitol, mi-am dat seama că îi spuneam rareori acest lucru. Nu credeam că trebuia să i-o spun sau că avea ea nevoie să audă așa ceva.

Ulterior am discutat. Nu erau toate bune și frumoase, cum am crezut.

Ce am aflat atunci și nu a încetat să mă uimească în timpul sondajelor este faptul că o femeie, chiar dacă știe că soțul ei crede că e frumoasă, *are totuși nevoie să și audă acest lucru*. Și asta destul de des. În fiecare zi, aș spune.

Chiar dacă știe că soțul ei crede că e frumoasă, are totuși nevoie să audă acest lucru.

Ea are nevoie să audă asta:

- chiar dacă e o femeie de succes, sigură pe ea și matură,
- chiar dacă sunteți de mult timp împreună,
- chiar dacă cei din jur îi spun că e de-a dreptul fermecătoare,
- chiar dacă ți-au dat lacrimile de fericire ultima dată când i-ai spus-o,
- indiferent de vârstă...

Se pare că dorința permanentă a soției tale de a fi frumoasă *pentru tine* este o nevoie adânc înrădăcinată în sufletul ei și explică unele mici „devieri" de comportament pe care bărbații dintotdeauna nu au reușit să le înțeleagă.

Te-ai întrebat bunăoară vreodată:

- De ce, după ce probează numeroase ținute, se simte frustrată și spune că „nu are cu ce să se îmbrace"?
- De ce vrea să-și cumpere haine noi chiar și atunci bugetul nu vă permite sau chiar dacă puține din hainele ei pot fi considerate demodate?
- De ce te întreabă întotdeauna cum arată, chiar dacă aveți oglindă în dormitor și în baie?
- De ce întreabă: „Arăt grasă în pantalonii ăștia?" Ea vrea de fapt să întrebe: „Așa-i că nu sunt grasă"?

- De ce face atâta caz dacă îți întorci privirea după o altă femeie frumoasă?

Mi-a luat impardonabil de multă vreme să aflu câteva lucruri extrem de importante despre frumusețe și despre soția mea. Pe aceste adevăruri se clădește fiecare căsnicie și ele au puterea de a îmbunătăți radical relația mea și a ta, începând cu vorbele pe care i le adresezi.

Adevărul #1. Micuța dansatoare în rochiță de pe vremuri trăiește încă în sufletul scumpei mele soții. Doar că acum dansează și se învârte pentru mine.

Adevărul #2. Ea nu poate să nu se întrebe, în fiecare zi a căsniciei noastre (fără să conștientizeze uneori), dacă o consider frumoasă sau nu.

Adevărul #3. Acasă la noi, există, în realitate, doar o singură oglindă. Și acea oglindă sunt eu.

Adevărul #4. În fiecare zi, pot să-i adresez cuvintele pe care se așteaptă să le audă de la mine. În caz contrar, o las pradă frământărilor ei lăuntrice și presiunii exercitate din exterior de către o lume neprietenoasă.

Adevărul #5. În mână țin un ciocan.

Sper că poți să vezi acum ce mult bine poate face un soț sau un prieten avizat și cât de mult rău poate face unul neavizat.

Și încă nu ți-am spus ce este cu acel ciocan.

Urâtul adevăr despre frumusețea femeii din lumea de azi

Să nu credem că soțiile sau prietenele noastre sunt singurele femei „obsedate de felul cum arată" sau „prea sensibile". Iată ce ne-au mărturisit alte femei despre presiunea pe care o simt din exteriorul, dar și din interiorul lor. E ca și cum ar trebui, zi de zi, să țină fruntea sus în prima linie de front, iar bărbații nici măcar nu realizează acest lucru. Fiți atenți:

În fiecare zi, pot să-i adresez cuvintele pe care se așteaptă să le audă de la mine.

• Sunt conștientă că nu sunt o femeie neatrăgătoare. N-aș purta neapărat anumite haine, totuși cei din jur îmi spun că sunt drăguță și că respectiva ținută mă face suplă. În inima mea, însă, nu sunt convinsă de acest lucru. Pentru că mă gândesc permanent la toate defectele mele, mai ales de când au apărut și copiii. De câte ori mă văd în poză, mi se strânge stomacul. Presupun că soțul mă crede atrăgătoare, dar nu-mi amintesc când mi-a spus ultima dată acest lucru. Dacă ar face-o, cu siguranță mi-ar alunga sentimentele negative despre mine ascunse în sufletul meu.

• În fiecare zi, suntem bombardate din toate părțile de tot felul de imagini despre cum ar trebui să arătăm. Avem această teamă că trebuie întotdeauna să ne ridicăm la nivelul așteptărilor soțului nostru, să arătăm perfect ca actrițele de la Hollywood, și știm că nu reușim acest lucru. Și atunci tragem concluzia că, dacă nu vom reuși, poate că își va îndrepta atenția către o altă femeie. Avem un sentiment de nesiguranță, chiar dacă e cu totul ridicol. Știm că nu e adevărat, dar „faptul că știm" nu ne ajută să alungăm acea nesiguranță nerostită.

Și în sfârșit, ceva care s-ar putea să nu le prea convină taților sau soților să afle:

• În cultura noastră, femeile nu sunt protejate emoțional. Sunt umilite de-a dreptul.

Chiar crezi că putem înțelege acel sentiment pe care îl are soția sau prietena noastră în fiecare zi, ca și cum s-ar afla „pe scenă în lumina reflectoarelor?" Trebuie să recunosc că până acum nu m-am gândit prea mult cât de lipsită de respect și de amenințătoare este această lume cu Shaunti și cu alte femei. Sau ce părere proastă au femeile despre ele chiar dacă ascund acest sentiment atât de bine.

Când îmi aduc aminte ce reacții tipic masculine am avut și eu față de acest zbucium nevăzut al femeii, nu mă simt mândru deloc. Pentru Shaunti, sunt singurul bărbat din viața ei care poate să-i înlăture apăsarea și să o facă să se simtă frumoasă. Pentru că nu știam însă ce trebuia să-i spun, reacția mea la nevoia ei nerostită din fiecare zi se reducea la un... căscat. Sau mă simțeam iritat pentru cât de mult timp îi trebuia ca să se îmbrace.

Sau poate într-o zi mai senină, aruncam câte un compliment sec: „Arăți bine".

Noi, bărbații, avem o poziție privilegiată de a o încuraja și de a o susține pe femeia iubită; nu e voie să moțăim în fotoliul din camera de zi în timp ce fetița noastră se învârte și așteaptă să fie admirată.

Acum, că știm în ce constă această problemă, ce putem face?

Sunt singurul bărbat din viața ei care poate să-i înlăture apăsarea și să o facă să se simtă frumoasă.

Reflectă-i imaginea

Nu uita, nu ești doar bărbatul cu care își împarte spațiul. Ești cea mai importantă oglindă, bărbatul care îi reflectă imaginea, îi arăți cât de minunată simți că este ea. Părerea ta despre soție este cel mai bun antidot la dialogul lăuntric care o macină și la presiunea externă care îi înnegurează gândurile. Așadar, care ar fi cea mai indicată reacție pentru ca amândoi să aveți de câștigat?

Spune-i-o în cuvinte

Gândește-te la câteva cuvinte convingătoare – „Ce bine arăți astăzi" (sau care o fi versiunea ta) – și *rostește*-le. Poate nu o să-ți vină ușor să-i faci complimente de prima dată, dar, dacă stărui în ideea asta, în cele din urmă o să-ți sune la fel de familiar ca „Dă-mi telecomanda".

Ori de câte ori ai ocazia, complimentele bărbatului-oglindă ar trebui să fie cât mai la obiect. „Multe femei sunt atât de doritoare de a primi complimente clare și sincere", ne-a mărturisit o femeie. „Suntem flămânde după astfel de complimente. Presupun că bărbații le gândesc, dar nu le rostesc cu voce tare. Dar sper că o să învețe să le și spună, fiindcă vorba dulce mult aduce".

Un moment cheie când vă puteți afirma dragostea este atunci când amândoi observați o altă persoană atrăgătoare. O femeie ne-a spus: „Pentru mine, confirmarea de care am nevoie sună cam așa, ‚Da, într-adevăr, cealaltă femeie este drăguță, dar tu ești frumoasă și *ești a mea.*' Aceste cuvinte m-ar ajuta enorm să-mi înăbuș nesiguranța pe care o am".

Nu uita, nu ești doar bărbatul cu care își împarte spațiul. Ești cea mai importantă oglindă.

Învață să rostești vorbe din inimă, pe care le gândești cu adevărat.

Spune-i sincer

Vorbele sunt dulci și frumoase, dar ea vrea să-ți câștige inima. Ți se pare poate că mă contrazic când îți spun să-i faci un compliment „sincer" pe care nu i l-ai fi făcut altfel; învață să rostești vorbe din inimă, pe care le gândești cu adevărat, să-i vorbești ca fetiței tale.

Iată ce ne-a mărturisit o femeie:

> Aș vrea să-i pot explica că, atunci când nu sunt mulțumită cu garderoba mea, sunt de fapt nemulțumită de mine însămi. Sunt nervoasă că am luat ceva kilograme în plus sau că sânii mi-s prea mici sau cine știe ce altceva. În acele clipe, soțul meu ar trebui să-mi adreseze câteva vorbe, da, dar nu așa, de formă. Tânjesc în realitate după o remarcă sinceră, încântătoare, vreau ca soțul meu să mă admire în rochia cea roșie, să-mi spună cât de bine arăt, ce picioare am și să mă asigure că nu o să-și poată lua ochii de la mine toată seara!

Cel mai important este să te obișnuiești să-i spui exact când are ea nevoie: pe loc.

Spune-i acum

Cel mai important este să te obișnuiești să-i spui exact atunci când are ea nevoie: pe loc. Ea caută o reacție imediată, „reflexivă", care să-i dovedească că ești plin de admirație față de ea. Dar, după cum se prezintă situația într-o familie cu care am stat de vorbă, noi, bărbații, trebuie să exersăm ne punem în dispoziția sufletească necesară și să nu transmitem un mesaj greșit!

Ea: Când sunt gata îmbrăcată să ies undeva în oraș, am un fel de regulă, regula celor treizeci de secunde. Dacă nu m-a observat în treizeci de secunde, îmi zic că nu arăt destul de bine pentru el. Seara trecută, urma să ieșim în oraș. M-am pregătit îndelung pentru el și, în final, sunt mulțumită: cred că arăt foarte sexy. Cobor de la etaj, dar el nu scoate un cuvânt. Așa că imediat mă dezumflu. Ieșim din casă, urcăm în mașină și, când să dăm cu spatele ca să ieșim de pe alee, soțul meu observă că oglinda din dreapta e rabatată. Oprește mașina, iese să o îndrepte. Bine că *asta* a observat, iar pe *mine* nu?!

El (râzând cu părere de rău): Roagă-te pentru mine, Jeff!

Nu mai folosi cuvântul „bine" atunci când îi răspunzi

Bine nu înseamnă bine (dacă nu este folosit în sensul: „Ea arată atât de bine!").

Bine i-ai răspuns și mamei tale atunci când te întreba cum a fost la școală.

Una dintre soții ne-a mai spus că, dacă își întreba soțul înainte de a ieși seara în oraș cum arată, soțul ei îi răspundea în același fel: „Arăți bine, draga mea". Dar ea a mai adăugat: „Știți voi cât m-am străduit pentru acest *bine?*"

Sunt de părere că noi, bărbații, folosim acest cuvânt fiindcă înțelegem greșit adevărata întrebare. Când ea ne întreabă cum arată, noi credem că întreabă dacă e sau nu prezentabilă. Ea însă vrea să știe dacă ne mai înfiorăm la vederea ei, așa cum s-a întâmplat pe vremuri când ne-am întâlnit prima dată. Prin urmare, „bine", prin definiție, îi spune de fapt: „Nu mă înfiorezi cu nimic".

Ea însă vrea să știe dacă ne mai înfiorăm la vederea ei.

Nu fi descurajat de un refuz

Te gândești poate acum: *Eu încerc să-i fac complimente soției, dar ea nu le acceptă!* Atunci probabil renunți și îți zici că nu are nevoie de sprijinul tău sau că nu are rost să-ți mai irosești energia dacă oricum nu crede ce-i spui.

Un pont de la Shaunti: Ia încăpățânarea ei drept semn că are nevoie de și mai multă susținere. Poate că nu pare, dar reacționează așa fiindcă nu se simte în largul ei când îi faci complimente sau e dureros de conștientă de defectele ei. Nu uita că ea se gândește mult la defecte sale. Chiar dacă tu nici nu le observi, îi este greu să creadă asta. Așa că nu înceta să-i faci complimente, iar ea va ceda în cele din urmă și te va crede pe cuvânt.

Și dacă *sunt* de acord că trebuie să mai insist la acest capitol?

Cei mai mulți bărbați cunosc acel sentiment de neputință când femeia este nemulțumită de greutatea ei și vrea să discute despre asta, iar tu n-ai chef deloc. Nu *există* o cale de a-i vorbi fără să-i rănești sentimentele, excepție făcând cazul în care te-a întrebat cu un anumit scop și ți-a îngăduit să fii deschis față de ea. (De pildă, „Promite-mi că îmi vei spune sincer dacă să îmbrac sau nu rochia asta, pentru că nu vreau să mă fac de râs la petrecere".)

Dacă se confruntă într-adevăr cu o problemă reală (de exemplu s-a îngrășat mai mult de zece kilograme) și nu cu un aspect fizic care nu se poate schimba fără ca sănătatea ei să aibă de suferit (atunci când crede că are nasul prea mare), să știi că se simte deja groaznic din cauza asta. Și dacă observă că ești și tu dezamăgit, situația se înrăutățește. Acestea fiind spuse, dacă ea zice că ar vrea să mai slăbească, iar tu îți dai seama că e convinsă să facă o schimbare și îți cere și ție părerea, susține-o și *întreab-o cum să o ajuți*. Ai putea începe cu: „Te iubesc oricum ai fi. Dar dacă chiar nu-ți convine... cum aș putea să te ajut?" Apoi, fă ceva, poți, de pildă să mergi la fotbal în timp ce ea merge la sală sau să renunți la înghețata de seară dacă vezi că o tentează prea tare. Apreciază-i rezultatele eforturilor! Și spune-i întotdeauna cu convingere că *într-adevăr* o găsești frumoasă și încântătoare ca persoană.

De asemenea, să nu uiți că pentru ea contează nu numai faptul că o consideri încântătoare ca înfățișare, ci îi apreciezi și frumusețea interioară. Am văzut situații în care o femeie, altfel comună, devine deosebit de frumoasă în ochii noștri fiindcă are „curăția nepieritoare a unui duh blând și liniștit", după cum spune apostolul Petru. Dacă soția ta este o persoană fermecătoare dar are dinții strâmbi ori burta ei nu mai este atât de plată după naștere, spune-i – în dese rânduri – că ceea ce crede ea că sunt defecte, pentru tine nu sunt la fel. Spune-i că farmecul ei interior radiază în afară, iar tu – și oricine altcineva – o găsești frumoasă.

Privește cheltuielile ca pe o investiție.

Și spune-i întotdeauna cu convingere că într-adevăr o găsești frumoasă și încântătoare ca persoană.

Mulți soți sunt exasperați de dorința soțiilor de a cheltui bani pe haine, produse cosmetice și de înfrumusețare. Sper că ți-ai dat seama până acum ce se întâmplă de fapt: ea încearcă să fie în centrul atenției tale și să-și îmbunătățească în același timp și părerea despre ea.

Nu spune nimeni că ar trebui să aruncăm banii pe fereastră. Dar ceea ce li se pare bărbaților ca fiind „neesențial" s-ar putea să fie pentru ea o prioritate, pentru care ar face orice compromisuri. Iată ce comentariu a primit Shaunti în legătură cu acest subiect:

Vă rog să le explicați bărbaților cât de importante sunt hainele pentru femei. Vă rog să le explicați cât de demodate și de neatrăgătoare ne simțim în vechile noastre haine pe motiv că ar fi uzate sau nu se mai poartă. Mai mulți dintre prietenii mei se confruntă cu asta în căsnicia lor; este de fapt o problemă a noastră, a tuturor.

Un lucru interesant pe care l-am aflat în timp ce Shaunti se documenta pentru cartea ei este că cei mai mulți bărbați sunt mai dispuși să-și sacrifice timpul sau banii ca să-ți sprijine soția să mai slăbească sau să se înscrie într-un program de fitness, oferindu-se să stea cu copiii sau achitând taxa de la sala de gimnastică. *Înțelegem* într-adevăr până la un punct nevoia ei de a fi frumoasă, dar într-un fel cam egoist. Trebuie însă să înțelegem acea nevoie în ce o privește pe *ea*.

Acum e momentul să ne adresăm direct nevoii ei de a fi frumoasă, lucru care reprezintă cel mai important aspect legat de frumusețe. Fiindcă putem amândoi să facem treabă bună atunci când reflectăm, asemenea unei oglinzi, frumusețea soției noastre, dar în același timp putem să facem și mult rău.

În ce fel?

Adevărul #5. În mână țin un ciocan.

Dau cu ciocanul atunci când mă uit în altă parte

Știm că pentru femei contează enorm ca bărbații lor să le considere frumoase. Dar iată și partea întunecată a acestei dorințe. Când o femeie vede că în ochii soțului ei se reflectă *și* frumusețea altor femei, nu se mai simte unică. Și deodată, nu numai că nu se mai simte apreciată, dar se află iar în competiție cu restul lumii, concurează inclusiv pentru atenția singurului bărbat pe care, credea ea, o avea deja. În acest moment ciocanul lovește oglinda care de fapt ești tu, cea mai importantă oglindă din viața ei, și o face mici fărâme.

Când o femeie vede că în ochii soțului ei se reflectă și frumusețea altor femei, nu se mai simte unică.

Femeile nu au o structură care se bazează atât de tare pe vizual ca a noastră, a bărbaților, și atunci vor exista neînțelegeri, conflicte între ceea ce considerăm noi o privire „inocentă" și ceea ce cred femeile. Iată cum gândim noi: „Soția mea

știe că e o treabă tipic bărbătească și că nu o iubesc pe cealaltă femeie la care mă uit". Facem și analogii, ca să îi dăm acestui act de a privi un aer de noblețe: „E ca și cum mi-aș bucura ochii cu o pictură frumoasă dintr-un muzeu", spunem noi. „Dar să nu încercați să luați acel tablou cu voi acasă".

Da, uneori se întâmplă să admiri și frumusețea în sine. Iar Domnul a creat într-adevăr o lume minunată și a pus în ea ființe fermecătoare, folosindu-se de întreaga Lui măiestrie. Problema este că atunci când privești o femeie frumoasă, admirația ta poate aluneca neașteptat de repede pe o pantă deosebit de periculoasă. Dacă admirăm, în schimb, încântătoarea priveliște a munților înalți, nu vom cădea pradă gândului: „Mă întreb cum ar arăta acești munți fără zăpadă".

Nu am să vă mai vorbesc în acest capitol cât de important este să ne păstrăm gândurile neprihănite, fiindcă sper că cei mai mulți dintre noi știm deja asta, conștient sau nu. (Totuși, vă îndemn cu toată puterea: Nu veniți cu scuze de genul că tentația a fost prea mare sau mi s-a părut ceva normal să fac asta. În Sfânta Scriptură scrie: „Să nu vă potriviți chipului veacului acestuia, ci să vă prefaceți, prin înnoirea minții voastre" (Romani 12:2). Cred că prin puterea lui Dumnezeu, nu prin a noastră, *putem* fi transformați. Și dacă ai nevoie și de ajutor din exterior, îți stau la dispoziție multe surse de lectură, printre care *Every Man's Battle – Confruntarea unui bărbat obișnuit* –, de Stephen Artenburn și Fred Stoeker, și *Sex Is Not a Problem (Lust Is) – Nu sexul e problema, ci pofta trupească* – de Joshua Harris. Principalul meu scop este să-i ajut pe soții motivați, sensibili, dar un pic cam derutați să devină și mai motivați, și mai sensibili și un pic mai puțin derutați, explicându-le ce se întâmplă *în universul interior al soțiilor lor.*

Un adevăr dureros este că cele mai multe femei *nu* consideră ocheadele ca fiind „o treabă tipic bărbătească". O femeie ne-a scris:

> Nu mă pot împăca cu gândul că soțul meu se uită și la alte femei. Nu aș putea să mă plâng că ar fi vorba de pornografie, dar uneori l-am surprins aruncând mai mult decât o privire la alte femei mai tinere. Nu pot să vă descriu în cuvinte cât de tare mă doare atunci când le cercetează cu privirea. Cred că bărbați dealtfel minunați nici nu se gândesc cum se simt soțiile lor. Silueta după care se uită soțul meu îmi dezvăluie dorințele lui fizice cele mai ascunse, iar eu sunt pe departe de a le îndeplini. Și asta îmi lasă impresia

> că nu voi reuși niciodată să arăt așa cum își dorește *de fapt* iubitul meu să arăt.

Nici ele nu știau...

Am fost și eu la rândul meu surprins că multe femei nu aveau habar de cât de greu ne este nouă bărbaților să *nu* le observăm pe celelalte femei, datorită faptului că suntem făcuți să percepem lucrurile vizual. Multor femei nici nu le vine să creadă. Una dintre soții ne-a spus:

> Consider că e o amenințare la adresa mea să știu că, oricât de tare mă străduiesc să fiu femeia visurilor lui, soțul meu se va simți atras și de alte femei. Apreciez că își dă silința să se gândească doar la mine, dar gândul că nu se întâmplă totul de la sine îmi face rău. Îmi vine greu să accept faptul că eu pot fi a lui și numai a lui, pe când el nu poate fi al meu, doar al meu.

Nu uitați că femeile se simt *deja* în competiție cu oricare altă femeie frumoasă, reală sau imaginară. Multe femei ne-au spus, mie și lui Shaunti, că nu ne urmăresc cu priviri bănuitoare să vadă încotro ne uităm, fiindcă își dau seama că trăiesc într-o lume saturată de atât de multe posibilități de a alege pe altcineva decât pe *ele.* Există femei mai dotate, femei mai apetisante, femei mai tinere, femei mai disponibile, iar acum sunt conștiente că *bărbatul pe care îl iubesc e astfel făcut încât să observe fiecare din aceste opțiuni.* Așa încât, atunci când se uită după altele, este dureros.

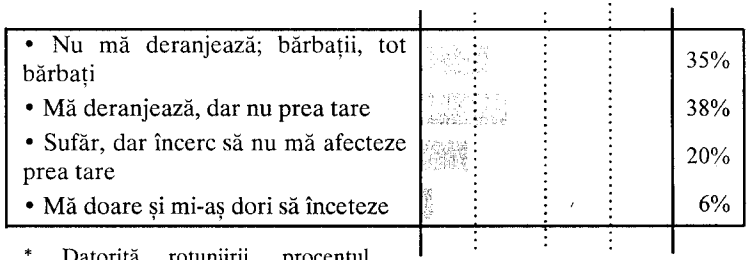
Femeile se simt deja în competiție cu oricare altă femeie frumoasă, reală sau imaginară.

Când oglinda se fărâmă

Sondajele efectuate pentru această carte ne arată că, deși două treimi din femei ne-au spus că le-ar deranja dacă soțul ar observa o femeie cu un corp superb, doar una din patru a spus că le-ar durea acest lucru. Dar când le-am întrebat cum s-ar simți *dacă ar ști că bărbatul lor se gândește mai intens la corpul acelei femei,* numărul femeilor care au zis că ar suferi a sărit de la trei din patru femei, procentajul fiind și mai mare la femeile până în patruzeci și cinci de ani. (Shaunti bănuiește că numărul lor ar fi și mai mare dacă femeile ar putea vedea exact ce se petrece

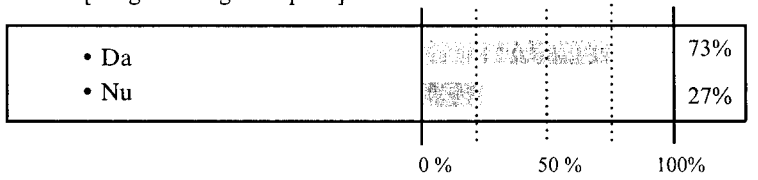
în mintea noastră și dacă ar putea privi ca la cinema cum ni se derulează gândurile. La fel cred și eu.)

Imaginează-vă că vă aflați în gară cu soțul/prietenul vostru și o femeie cu un corp superb vine să aștepte trenul la cealaltă linie. Soțul/prietenul îi aruncă mai multe priviri și pare să fie absorbit de ceea ce vede. Cum vă simțiți atunci? [Alege un singur răspuns]



* Datorită rotunjirii, procentul răspunsurilor nu totalizează exact 100%

Imaginați-vă de data acesta că, în aceeași situație, ați putea, ca prin minune, să vedeți ce se petrece în mintea soțului/prietenului tău. Dacă ați afla că soțul vostru se gândește mai intens la corpul acelei femei, ați suferi? [Alege un singur răspuns]



Adevărul este că femeile nu pot să priceapă de ce ar alege sau ar risca bărbații să le facă atâta rău. Pentru mulți, să nutrești gânduri intense (sau mai direct spus, lascive) erau același lucru cu a înșela. „O femeie al cărui soț nu poate să-și țină în frâu privirile și poftele se va simți jalnic", ne-a mărturisit o femeie. „Cum s-ar putea simți altfel? Frumusețea ei nu mai corespunde cu standardele soțului ei. Citește multe în ochii lui, așa că nu are ce face decât să se îndoiască. Și totuși, *ea* vrea ca el să o aprecieze, *ea* vrea să fie frumoasa lui".

„O femeie al cărui soț nu poate să-și țină în frâu privirile și poftele se va simți jalnic".

Ca bărbat care, asemeni ție, doresc să-mi cinstesc soția și să-i arăt că o iubesc, comentariul acelei femei – și fără exagerare, sute altele – mi se

pare că ne trezește la realitate. Cele mai multe femei nu par să fie deranjate de faptul că soțul sau prietenul admiră cu sinceritate frumusețea (de pildă, atunci când spun: „Ce fată frumoasă!"), însă le doare dacă ne uităm, poposim cu privirile sau poftim la o altă femeie superbă. Încrederea în iubirea soțului ei este serios zdruncinată.

Această încredere zdruncinată este de-a dreptul spulberată dacă cealaltă femeie sau imaginea ei au acest scop evident de a *trezi* pofta trupească. Și așa ajungem la pornografie.

„Pornografia îi transmite un mesaj clar"...

„Să fim serioși", ne-a scris o femeie, „soțul meu nu are cum să știe ce femeie va intra în cutare magazin sau se va afla pe cutare stradă într-un anumit moment. Nu e ca și cum și-ar dori ca acea femeie să-i apară în față. Cu pornografia e însă altceva. Pornografia este o alegere voită. Cred că atunci când un bărbat apelează la pornografie, indiferent cât de rar, îi transmite un mesaj clar soției sale spunând că este nesatisfăcătoare. Că, oricât de tare se străduiește, nu reușește să-l satisfacă din punct de vedere sexual. Și atunci de ce să se mai obosească să încerce?"

O femeie ar trebui să fie naivă sau, din alte motive, să nu-i mai pese, ca să nu-și dea seama cât de mult rău poate face pornografia și să nu i *se pară* că atunci când soțul ei apelează la pornografie e ca și cum ar înșela-o. Și, într-adevăr, pornografia *este* înșelăciune și trădare. (Îmi amintesc de cuvintele lui Isus: „Oricine se uită la o femeie, ca s-o poftească, a și preacurvit cu ea în inima lui"). Această experiență este dureroasă până și pentru soțiile care nu consideră pornografia drept adulter.

În realitate, pentru toți bărbații, acest aspect trebuie tratat fără nici un pic de îngăduință. Includem aici și ocheadele și gândurile lascive. Ne jignim soția dacă ne uităm în altă parte doar ca să retrăim acel fior pe care am jurat să-l simțim doar alături de ea. Ne distrugem capacitatea de a-i reflecta, asemenea unei oglinzi, frumusețea. Și îi spulberăm și încrederea în noi.

Putem să-i transmitem un alt mesaj

Soția noastră are nevoie să știe că o considerăm frumoasă și se simte în siguranță dacă știe că nu avem ochi decât pentru ea... avem nenumărate posibilități, în zilele noastre, să-i transmitem acest mesaj.

La mijlocul anilor '90, *Sports Illustrated* a realizat un articol pe prima pagină intitulat „Sf. David", despre David Robinson, pivotul echipei San Antonio Spurs. Într-un paragraf se descria cum reușește Robinson să treacă, în calitate de creștin practicant, de soț și tată, peste marile ispitele ale NBA-ului. De exemplu, în *timpul* pauzelor, stătea de obicei pe bancă, cu privirea în jos, ca să evite contactul vizual cu majoretele dezlănțuite de pe teren.

Se mai amintește în articolul respectiv că Robinson, ca orice jucător de NBA era asaltat în permanență de femei atrăgătoare care doreau să vorbească cu el... și să-i ofere probabil ceva mai mult decât o simplă conversație. Se pare că le cam făcea vânt destul de brutal. Când i s-a cerut să-și comenteze obiceiul lui destul de „nepoliticos", a răspuns ceva de genul: „Dacă trebuie să sufere vreo femeie, *sigur aceea nu va fi soția mea*".

Un adevărat cavaler și erou în acțiune.

„Dacă trebuie să sufere vreo femeie, sigur aceea nu va fi soția mea".

Nu trece o zi fără ca soția mea și a ta să nu manifeste față de noi dorința (și dreptul) ei, de Dumnezeu lăsată, dorința ei de fetiță de a fi admirată. Nu trece o zi fără ca ea să nu fie amenințată din toate părțile de o lume neprietenoasă și abuzivă. Și nu trece o zi în care, prin vorbe dulci și priviri încrezătoare, noi să nu avem șansa de a fi cavalerul și eroul soției noastre.

8
BĂRBATUL VISURILOR EI

Ce își dorește cu ardoare să știi femeia care te iubește cel mai mult

Am să vă împărtășesc îndată cea mai mare surpriză de care am avut parte ca „intrus" în timpul interviurilor și sondajelor. Mai înainte, să vă spun despre o bancă de date cu totul diferită – scrisorile pe care le-au scris sau i le-au trimis prin e-mail lui Shaunti nenumăratele soții și iubite după ce au citit *Doar pentru EA*. Majoritatea transmiteau cu preponderență două mesaje: cât de puține lucruri cunoșteau și cât de mult s-a schimbat relația lor o dată ce au înțeles viața lăuntrică a bărbatului lor și au început să procedeze altfel.

Dorești o schimbare?
Fă primul pas.

În timp ce citeai această carte, poate te-ai pomenit uneori spunând: „Dacă ar fi *rezonabilă*, n-aș mai fi nevoit să fac toate aceste lucruri de care îmi spuneți!" Înțelegem pe deplin acest sentiment, fiindcă l-am simțit atât eu, cât și Shaunti la un moment dat în procesul *nostru* de învățare!

Multe dintre femeile care i-au scris lui Shaunti împărtășeau același sentiment – „Nu e drept, de ce să fac eu tot?" – dar apoi au mărturisit că au reușit să iasă în final la liman. Iată un fragment dintr-un e-mail:

M-am luptat cu tendința de a găsi scuze în permanență și m-am rugat lui Dumnezeu să-mi deschidă inima ca să-mi dau seama că eu eram cea care avea nevoie de schimbare, și nu soțul meu. Și, bineînțeles, imediat am realizat că așa și era. Când mi-am dat seama cum mă purtasem cu soțul meu în cei cinci ani de căsătorie, m-am simțit frustrată. Dar, spre sfârșitul lecturii, „mi-am recunoscut" vina. Am realizat, de asemenea, că, așa cum am avut puterea să-mi distrug căsnicia, la fel am puterea acum să mă schimb și să-mi clădesc relația din nou!

Am putea spune și noi același lucru. Nu trebuie să așteptăm până când ea ne înțelege pe deplin, ca să vedem rodul străduaniei noastre. Acum, că avem o imagine mai clară asupra anumitor aspecte cheie cu privire la viața ei lăuntrică și la nevoile ei, mingea este în terenul nostru. Am văzut în repetate rânduri că ajunge să te schimbi tu și *tot* te poți aștepta la un nou început extraordinar al relației voastre. Căsnicia ta merită să faci tu primul pas.

Ceea ce ne duce la cea mai mare surpriză de care am avut parte.

Un lucru extrem de important...

După cum îți poți imagina, postura de „intrus" mi-a dat multe ocazii de uimire. Totuși, nimic nu se compară cu sentimentul pe care l-am avut la finalul sondajului. După ce le-am pus mai mult de douăzeci de întrebări cu mai multe variante de răspuns, le-am cerut femeilor să scrie răspunsul și la următoarea întrebare, într-un spațiu lăsat liber în acest scop: „Care este cel mai important lucru pe care ai vrea să-l știe soțul/prietenul tău, dar pe care nu ai reușit să-l explici într-un mod în care să-l înțeleagă?"

Mingea este în terenul nostru.

Am presupus că femeile ar avea de spus o grămadă de lucruri pe care soțul lor nu le-a înțeles și vă spun sincer că am fost nevoit să-mi iau inima în dinți ca să mă uit peste răspunsuri. Și atunci am fost cu adevărat surprins. Fiindcă lucrul cel mai important pe care femeile doreau ca soții lor să îl știe era acesta:

Tu ești eroul meu.

Nu întotdeauna cu aceleași cuvinte, dar invariabil cu același înțeles. De nenumărate ori, când femeile aveau ocazia să spună ceva, ele încercau să exprime în cuvinte faptul că bărbatul era

centrul universului lor, îl admirau și îl apreciau nespus, aveau mare nevoie de el, doreau cu adevărat să-l facă fericit și erau recunoscătoare că au un soț așa de minunat.

Spuneau, în esență, că soțul lor *este* cu adevărat bărbatul la care au visat atunci când s-au căsătorit cu el. Bărbatul lor obișnuit, care nu are nimic ieșit din comun, persoana care uită uneori să-și tragă fermoarul sau uită să mai lase capacul de la toaletă *este* cavalerul ei pe cal alb.

Iată ce spunea una dintre femeile care au răspuns la întrebări că își dorea cel mai tare ca soțul ei să știe:

Că m-a făcut cea mai fericită femeie din lume. N-aș fi putut cere altceva. Iubirea și sprijinul pe care mi le oferă în căsnicie sunt mai mult decât și-ar dori orice altă femeie. Sunt atât de norocoasă că l-am găsit acum treizeci și doi de ani.

M-a făcut cea mai fericită femeie din lume. N-aș fi putut cere altceva.

Spațiul nu-mi permite să vă ofer același sentiment de surpriză pe care l-am încercat atunci când m-am așezat în fața calculatorului și am parcurs atât de multe răspunsuri care aveau același mesaj. Iată doar câteva exemple. Aș vrea ca omul meu sp știe:

- Cât de mult îl iubesc și îl respect.
- Cât de mult îl apreciez.
- Cât de mult contează pentru mine ca el să fie fericit și să-i meargă bine.
- Cât de mult îl respect ca persoană.
- Am încredere deplină în el.
- Nu pot să mă exprim în cuvinte cât de mult înseamnă soțul meu pentru mine. Este întruchiparea visurilor mele de fetiță.
- Apreciez cu adevărat faptul că muncește din greu.
- Mă simt extrem de norocoasă că sunt cu el.
- Când se subapreciază, mă doare; nimeni nu ar trebui să vorbească urât de bărbatul meu preferat.

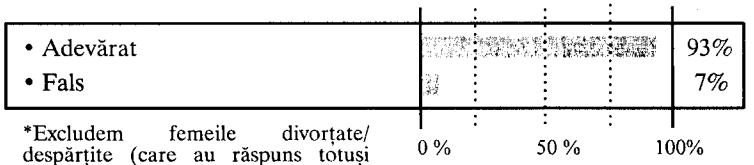
Femeile simt, dar nu știu întotdeauna cum să arate ceea ce simt

Am avut unele îndoieli când Shaunti a venit cu această idee, dar bănuia din discuțiile cu femeile din grupurile de studiu de pretutindeni că *cele mai multe* femei simt un mare respect și o mare apreciere față de soțul sau prietenul lor, dar nu *arată* acest

lucru întotdeauna. Adesea, femeile nu-și dau seama că unele din vorbele sau faptele lor trădează o lipsă de încredere, când de fapt, așa cum mărturisea una dintre ele: „nu simțim *deloc* așa!"

În sondaj, ne-am hotărât să punem direct această întrebare și să vedem ce va fi. Shaunti bănuia că cel puțin nouă din zece femei ar profita de șansa de a confirma că simțeau *cu adevărat* respect și își apreciau soțul sau prietenul... și a avut dreptate.

Este această afirmație adevărată sau falsă? „Deși poate că nu i-o demonstrez prea clar, am într-adevăr nevoie de soțul/prietenul meu, îl respect și îl doresc". [Alegeți o singură variantă de răspuns]*



*Excludem femeile divorțate/despărțite (care au răspuns totuși într-o proporție de 80%!)

În încheiere...

Am să închei cu acest comentariu din partea unei femei care vorbește în numele majorității. Ea a încercat să descrie cât de important este soțul său pentru ea:

Soțul îmi zâmbește când ajunge acasă de la lucru și descoperă desenele cu monștri pe care mi le-au făcut copiii pe picioare. Îi plac sandvișurile cu ou și spaghetti mai mult decât mâncărurile fine. Are impresia că sunt o mamă mai bună, mai pricepută și o persoană mai plină de calități decât sunt în realitate... Optimismul lui debordant mă face, pe zi ce trece, să fiu mai frumoasă decât aș fi altfel. El nu e perfect, e cam necopt și cam dezordonat, dar pe de altă parte puternic, înțelept și iubitor.

Faptul că voi fi alături de el pentru tot restul vieții mele este una din cele mai mari „farse" pe care le-am pus la cale: aștept să se trezească de dimineață, să sară peste muntele de rufe nespălate și să iasă val-vârtej pe ușă. Totuși, îi sunt dragi până și aceste imperfecțiuni. Ne-am schimbat amândoi în ultimii zece ani. Un lucru a rămas același: nevoia mea acută și fără rezerve de el.

Să nu vă mai spun cât de bun este la pat.

O ultimă observație...

După cum ne-a spus și Shaunti la început, bărbații procesează informațiile noi diferit de femei, meditând profund și probabil investigând subiectele interesante mai atent. Adresăm un îndemn femeilor care aruncă o privire în această carte să le acorde bărbaților spațiul și timpul de a procesa și de a recunoaște că poate nu sunt dornici să vorbească despre asta, vor doar să pună în practică!

Bărbații care doresc să afle despre anumite subiecte mai în detaliu, au la dispoziție o listă cu resurse pe www.formenonlybook.com. Vă recomandăm cu căldură să faceți „pasul următor" și să citiți cartea lui Emerson Eggerich – *Love and Respect (Iubire și respect)*, în special capitolele dedicate bărbaților.

Note

Capitolul 2

Sursă pentru nota de subsol: Emerson Eggerichs, *Love and Respect* (Brentwood, TN: Integrity Publishers, 2004).

Dialogul este preluat din filmul *Capcană pentru părinți*, regizat de Nancy Meyers (Disney, 1998); distribuție: Dennis Quaid și Natasha Richardson.

Capitolul 6

Informația care ne demonstrează că soții care fac mai multe treburi în casă se bucură de o relație sexuală mai intensă și mai bună a fost preluată de la John Gottman, dr., și Nan Silver, *Te Seven Principles for Making Marriage* (New York: Random House), 205-206.

Sursă pentru nota de subsol 2: Dr. Douglas Rosnau, *A Celebration of Sex* (Nashville: Thomas Nelson, 2002), 168, 214-215.

Sursă pentru nota de subsol 3: Theresa Crenshaw, *Alchemy of Love and Lust* (New York: Simon&Schuster, 1996), 125.

Capitolul 7

David Robinson, citat din Leigh Montville, „The Trials of David", Sports Illustrated, 19 aprilie, 1996, 95. Citat complet: „Mi-am impus o regulă atunci când m-am căsătorit... Mi-am propus că dacă va avea cineva de suferit, sigur aceea nu va fi soția mea. Când am impresia că [o femeie] nu se comportă decent, i-o spun în față. Sună poate dur, dar asta e situația. Soția mea nu va fi cea care va suferi".

Mulțumiri

Practic mii de persoane mi-au furnizat informații și mi-au acordat sprijin să scriu această carte și n-am cum să le mulțumesc cum se cuvine într-un spațiu atât de restrâns. Tuturor acestor oameni minunați, le suntem recunoscători și ne cerem scuze înainte dacă, din greșeală, vom omite pe vreunul din ei.

În primul rând, trebuie să le mulțumesc și să-i amintesc pe membrii grupului de rugăciuni, care au făcut adevărata muncă din spatele acestei cărți, rugându-se pentru noi aproape un an de zile: Martha și Barry Abrams, Kurt Alme, Diana Baker, Elizabeth Beinhocker, Michael și Deon Brown, Ann Browne, Mark și Christa Crawford, Gerry și Kasey Crete, Alison Darrell, Mike Deagle, Betty Dunkum, Calvin Edwards, Craig și Linn Elam, Mollianne Elliott, Darby Ferguson, Susan Fleck, Larissa Fontenot, Nancy French, Lisa și Ron Fry, Natt și Meredith Grantt, Kate Gates, Dan Glaze, Michael și Debra Goldstone, Jennifer Graves, Laura Grindley, Dean și Jan Harbry, Judy Hitson, John și Monica Holcomb, Lin Hopkins, Anne Hotchkiss, Victor Jih, Jane Joiner, Audrey Lambert, Kristen Lambert, Mary Laudermilk, Charl și elsa Liebenberg, Jan și John MacLaury, Karen McAdams, Kurt Montavon, Lisa și John Nagle, Bruce și Sue Osterink, Darlene Penner, Elizabeth Noller, Linda și Jack Preston, Dick și Judy Reidinger, Eric și Lisa Rice, Phil și Susan Rodenberg, Andy și Jeanne Sandecki, Roger Scarlett, Albert și Wendy Shashoua, Jim și Christ Sharp, Jenny Shea, D.J. Snell, Lon și Katherine Waitman și Ed și Jewels Warren.

Sondajul pe care se bazează această carte a fost supervizat de lui Chuck Cowan de la Analytic Focus (analyticfocus. com),

expert în sondaje, și realizat de Kevin Sharp și restul echipei de la Decison Analyst (decisionanalyst. com). Mulțumirile mele acestei echipe excelente, care m-a ajutat și înainte.

Am promis că vom păstra confidențialitatea participantelor la interviuri și la grupurile de studiu, prin urmare nu voi putea da nume aici. Aveți, să știți, întreaga noastră apreciere. Apreciem și gestul multor lidere de grupuri și organizatori de conferințe care au invitat-o pe Shaunti să vorbească, dându-i astfel ocazia de a testa și de a ajunge la o concluzie în privința informațiilor apărute pe parcursul întregului proces.

Anumite persoane ne-au oferit un sprijin și ajutor neprețuit în timp ce ne documentam pentru subiectele din acest volum. Să-i amintim în special pe Chris și Susan Silver, consilieri la Tree of Life Ministries, și Dr. Douglas Rosenau și Dr. Michael Sytsma, terapeuți și experți în probleme sexuale din Atlanta.

Mulțumiri echipei care ne-a susținut și ne-a încurajat atât personal, cât și profesional, în special lui Jeanne Sandecki și Maylynn, asistentele lui Shaunti și Lindei Crews, îndrumătoare de proiect. Le suntem recunoscători prietenilor noștri dragi Eric și Lisa Rice, a căror încurajare, participare și prietenie au fost neprețuite pe tot parcursul documentării. Mulțumesc, de asemenea, lui Dan Knutson și angajaților de la Higher Grounds din Duluth, GA, care i-au dat permisiunea lui Shaunti să poposească la cafeneaua lor luni de zile cât a durat elaborarea cărții.

Nu avem cuvinte să le mulțumim editorilor noștri extraordinari, Dave și Heather Kopp, care au făcut *mult* mai mult decât a fost de datoria lor, mai ales atunci când au preluat acest manuscris și l-au transformat într-o carte care te îmbie la citit. Iată mesajul pe care îl transmit celor doi: vă suntem recunoscători pentru calitatea voastră profesională, încurajarea și prietenia voastră. Îi datorăm mult și lui Don Jacobson și celorlalți membri din familia Multnomah pentru că au dat dovadă de o neprețuită prietenie, sprijin și pricepere. A fost extraordinar să lucrăm cu voi!

Le mulțumim părinților noștri: Bill și Roberta Feldhahn, și Richard și Judy Reidinger, cărora le suntem profund îndatorați și cărora le-am dedicat această carte. Știți că această carte n-ar fi existat fără sprijinul fiecăruia dintre voi în parte, fiindcă ați stat cu copiii noștri, ne-ați ajutat cu treburile casei și cu editarea atunci când se apropiau termenele de predare. Vă iubim foarte mult și vă mulțumim că existați.

Copiilor noștri: Vă mulțumim că sunteți atât de drăguți și înțelegeți că tata și mama au fost nevoiți să stea închiși în altă cameră, în fața calculatorului ore în șir. Vă adorăm și suntem mândri încă de pe acum de ceea ce veți deveni.

Și, nu în ultimul rând și mai presus de toate, laudă și slavă Celui care i se cuvin cu adevărat. Dacă există vreo putere în această carte de a deschide mințile, aceasta este binecuvântarea lui Dumnezeu, care își iubește copiii și vrea să ne umple inimile cu bucurie în căsnicie.

CUPRINS

1. Să regândim conceptul de imprevizibil 7

2. Negocierea nu se încheie niciodată definitiv 15

3. Ferestre... deschise! 31

4. Nu uita că locul tău este acasă 43

5. Soluția este să știi să asculți 57

6. Refuzul ei de a face sex nu are legătură cu tine 71

7. Fata din oglindă 89

8. Bărbatul visurilor ei 105

O ultimă observație... 109

Mulțumiri 111

„Sunteţi pe cale să descoperiţi o cale de acces către multe dintre misterele masculinităţii. *Doar pentru EA* este o carte pe care o cred în stare să aducă înţelegere şi armonie într-o mulţime de cupluri".

– Bob Lepine, Moderator al *FamilyLife Today*

„Sunteţi gata să deschideţi ochii mari? Shaunti Feldhahn le descoperă o puzderie de informaţii substanţiale tuturor femeilor care îşi doresc să-i înţeleagă pe bărbaţi în profunzime".

– Dr. Les Parrot şi Dr. Leslie Parrot, Seattle Pacific University, autori ai *Love Talk* [Discuţie despre iubire]

„Ce carte importantă!"

– Beth Moore, autoare şi conferenţiar

„Dacă vrei să vezi ce-l mână în luptă pe bărbatul tău, *Doar pentru EA* este cartea care ţi se potriveşte. Feldhahn îţi oferă rezultatele concrete alte investigaţiei sale despre viaţa interioară a bărbaţilor, care îţi pot revoluţiona familia!"

– Bob Reccord, Preşedinte al North American Mission Board [Comisia Misionară a Americii de Nord]

„*Doar pentru EA* este cea mai simplă şi mai profundă carte despre căsătorie pe care am citit-o vreodată. Această cărţulie are puterea de a te transforma şi de a-ţi preface relaţia".

– Lisa Whelchel, autor al bestsellerului *Creative Correction*